Con prólogo de Marie Bertherat

Thérèse Bertherat

Carol Bernstein

EL CUERPO TIENE SUS RAZONES

Autocura y **Antigimnasia®**



PAIDÓS

Índice

SINOPSIS

En este libro, uno de los más exitosos de la autora, se exponen los métodos naturales apropiados para quienes consideran que el cuerpo es una unidad indisoluble. Asimismo, se proponen ejercicios que desarrollan la inteligencia muscular y exigen una gran agilidad mental.

Thérèse Bertherat

El cuerpo tiene sus razones

Autocura y Antigimnasia®

Con la colaboración de Carol Bernstein



Prólogo a la edición de 2014

Yo tenía doce años cuando mi madre empezó a escribir *El cuerpo tiene sus razones*, a mediados de la década de 1970. Muy ocupada por su trabajo de kinesiterapeuta, escribía sobre todo los fines de semana en nuestra casa en el campo cerca de París. La recuerdo en su despacho o en la mesa del jardín, trabajando con su amiga Carol Bernstein, con la que escribió esta primera obra.

Ni mi madre, ni Carol, ni mi hermano ni yo imaginábamos el formidable éxito que tendría *El cuerpo tiene sus razones.* Desde su publicación, este pequeño libro escrito en primera persona hizo el efecto de una pequeña bomba, no sólo en Francia, sino en los quince países en los que se publicó. ¡Un millón de ejemplares vendidos en todo el mundo en unos pocos años!

Creo que miles de personas esperaban este libro sin saber que lo esperaban. Por primera vez, alguien había encontrado las palabras para hablar a las personas de su propio cuerpo. Por fin alguien unía mente y cuerpo. Por fin alguien tenía en cuenta tanto las razones psíquicas que pueden hacer que el cuerpo albergue la enfermedad, como las deformaciones y las causas mecánicas del mal. Por fin alguien proponía un trabajo sobre el cuerpo que «incorporaba» la palabra y el contacto con los demás. Al escribir *El cuerpo tiene sus razones*, mi madre aportó verdaderamente una mirada nueva sobre el cuerpo.

Cuarenta años después, el método que ella creó y al que denominó «antigimnasia» —porque está en las antípodas de la gimnasia clásica— sigue teniendo aspectos profundamente originales. Si bien nunca hemos estado tan preocupados como ahora por el aspecto exterior de nuestro cuerpo y abundan los métodos y los medios para mejorar su rendimiento, la Antigimnasia sigue tan vigente como el primer día. Lo que mi madre nos propone es otro camino, el del conocimiento y la autonomía. Se trata de descubrir nuestro cuerpo, de habitarlo plenamente. ¡Sí, sigue siendo un proyecto subversivo!

El lector puede recorrer este camino del descubrimiento y de la apropiación por sí solo, guiado por los movimientos a los que mi madre denomina «premociones» y que se proponen al final de este libro. A continuación, si así lo desea, puede continuar en un pequeño grupo guiado por un profesional certificado. Mi madre ha formado centenares de ellos en Europa y en el continente americano. Yo misma tuve esta oportunidad, en la década de 1990, y trabajamos juntas durante veinte maravillosos años, durante los cuales también escribimos dos libros.*

En la actualidad mi madre me ha pasado el testigo. Para proseguir esta aventura me he rodeado de un sólido equipo de profesionales de diversas nacionalidades. Juntos, formamos nuevos profesionales y desarrollamos el método en todo el mundo. Para que todos los lectores de *El cuerpo tiene sus razones* y de los demás libros de mi madre puedan redescubrir su cuerpo, en un hermoso encuentro con ellos mismos.

MARIE BERTHERAT

Dedicatorias

A la señora A., célebre abogada, que teme perder autoridad si abandona la rigidez de su nuca y la expresión agresiva de su rostro, y que confunde la imagen de sí misma con su imagen de marca.

Al almirante B., que sintiéndose disminuido al llegar la edad del retiro, ha aprendido a respirar, a mantener alta la cabeza (y no la mandíbula)... y ha crecido tres centímetros.

A la señora C., que se ha hecho la cirugía estética de la nariz, de los párpados, de los senos, pero que vierte auténticas lágrimas cuando se da cuenta de que no puede hacerse la cirugía estética de la vida. A D., que lleva su cuerpo para que lo cuiden del mismo modo que lleva el coche al garaje. «Haga usted lo que crea necesario. Yo no quiero ocuparme de eso.» Sin embargo, no tengo nada que decirle que él no sepa ya en el fondo de sí mismo.

A la señorita E., virgen y mártir, que se ha pasado cuarenta años afirmando que le gustaría eliminar su vientre, grueso como el de una mujer en estado de ocho meses. Siempre sonriente y amable, se niega, no obstante, a efectuar los movimientos que la librarían de él.

A la señora F., que odia su propio cuerpo; afirma que adora los que no se parecen al suyo, pero sólo trata de humillarlos.

A G., que, cuando era una adolescente, supo cerrar tan bien los ojos sobre sí misma que, durante años, llegó a dormir dieciséis horas al día. Con los hombros encorvados, la cabeza echada hacia atrás, andaba por la vida como una sonámbula, hasta el día en que, con los ojos desorbitados por la incredulidad, tropezó en el espejo con una mujer avejentada.

Al conde de H., que considera que su salud es un «asunto de Estado», ya que se niega a admitir que padece una enfermedad si la Seguridad Social no se hace cargo de los gastos.

Introducción

Su cuerpo, esa casa que usted no habita

En este momento, en el lugar preciso en que usted se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Usted es su único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más enterrados, más rechazados, es su cuerpo.

«Si las paredes oyesen...» En la casa que es su cuerpo, sí oyen. Esas paredes que lo han oído todo y no han olvidado nada son sus músculos. En el envaramiento, en las crispaciones, en la debilidad y en los dolores de los músculos de la espalda, del cuello, de las piernas, de los brazos, del diafragma, del corazón, y también en los de la cara y en los del sexo, se revela toda su historia individual, desde el nacimiento hasta el día de hoy.

Sin siquiera darse cuenta, desde sus primeros meses de vida usted reaccionó a las presiones familiares, sociales, morales. «Ponte así, o asá. No toques eso. No te toques. Pórtate bien. ¡Pero, vamos, muévete! Date prisa. ¿Adónde vas tan deprisa?...» Confundido, se plegaba a todo como podía. Para conformar, tuvo que deformarse. Su verdadero cuerpo, naturalmente armonioso, dinámico, alegre, fue sustituido por un cuerpo extraño al que acepta mal, que en el fondo de sí mismo rechaza. «Es la vida —dice—. ¡Qué le vamos a hacer!» Pues yo le digo que sí, que se puede hacer algo y que sólo usted puede hacerlo. Aún no es demasiado tarde. Nunca es demasiado tarde para liberarse de la programación del pasado, para hacerse cargo del propio cuerpo, para descubrir posibilidades todavía insospechadas.

Existir significa nacer continuamente. Pero ¿cuántos hay que se dejan morir un poco cada día, integrándose tan bien en las estructuras de la vida contemporánea que pierden su vida al perderse de vista a sí mismos?

Dejamos a los médicos, a los psiquiatras, a los arquitectos, a los políticos, a los patronos, a nuestros esposos, a nuestros amantes, a nuestros hijos, el cuidado de nuestra salud, nuestro bienestar, nuestra seguridad, nuestros placeres. Confiamos la responsabilidad de nuestra vida, de nuestro cuerpo, a los otros, a veces a personas que no reclaman esa responsabilidad, que se sienten abrumadas por ella, y con frecuencia a quienes forman parte de instituciones cuyo primer objetivo consiste en tranquilizarnos y, en consecuencia, en reprimirnos. (¿Y cuántas personas hay de toda edad cuyo cuerpo pertenece todavía a sus padres? Hijos sumisos, esperan en vano a lo largo de toda su vida el permiso para vivirla. Menores de edad psicológicamente, se prohíben incluso el espectáculo de la vida de los demás, lo que no les impide convertirse en sus censores más estrictos.)

Al renunciar a la autonomía, abdicamos de nuestra soberanía individual. Pertenecemos, así, a los poderes, a los seres que nos han hecho recuperar. Reivindicamos tanto la libertad precisamente porque nos sentimos esclavos; y los más lúcidos nos reconocemos como esclavos-cómplices. ¿Y cómo podría ocurrir de otro modo, puesto que ni siquiera somos dueños de nuestra primera casa, la casa de nuestro cuerpo?

Sin embargo, es posible encontrar las llaves de nuestro cuerpo, tomar posesión de él, habitarlo al fin, para hallar en él la vitalidad, la salud, la autonomía a que tenemos derecho.

Pero ¿cómo? No, desde luego, considerando el cuerpo como una máquina forzosamente defectuosa y molesta, como una máquina formada por piezas separadas, cada una de las cuales (cabeza, espalda, pies, nervios...) ha de confiarse a un especialista, cuya autoridad y veredicto se aceptan ciegamente. No, desde luego, contentándose con ponerse de una vez para siempre la etiqueta de «nervioso», «propenso al insomnio», «estreñido» o «frágil». Y no, desde luego, tratando de fortalecerse mediante la gimnasia, que no es más que la doma forzada del cuerpo-carne, del cuerpo considerado como no inteligente, como un animal al que es preciso disciplinar.

Nuestro cuerpo es nosotros mismos. Somos lo que parecemos ser. Nuestra manera de parecer es nuestra manera de ser. Pero nos negamos a admitirlo. No nos atrevemos a mirarnos. Por lo demás, ni siquiera sabemos hacerlo. Confundimos lo visible con lo superficial. Sólo nos interesamos en lo que no podemos ver. Llegamos incluso a despreciar el cuerpo y a quienes se interesan por su cuerpo. Sin detenernos en la forma —el cuerpo—, nos apresuramos a interpretar el contenido, las estructuras psicológicas, sociológicas, históricas. Durante toda la vida hacemos juegos malabares con las palabras para que éstas nos revelen las razones de nuestro comportamiento. ¿Y si tratásemos de buscar, a través de las sensaciones, las razones del cuerpo?

Nuestro cuerpo es nosotros mismos. Él es nuestra única realidad tangible. No se opone a la inteligencia, a los sentimientos, al alma. Los incluye y los alberga. Por ello, tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse el acceso a la totalidad del propio ser..., porque el cuerpo y el espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad.

En este libro trataré de exponer las interrogaciones y los métodos naturales de quienes consideran que el cuerpo es una unidad indisoluble. Propondré también movimientos que no embrutecen, sino que, al contrario, desarrollan la inteligencia muscular y exigen a priori la perspicacia de quienes los practican.

Esos movimientos se originan en el interior del cuerpo; no vienen impuestos desde el exterior. No hay en ellos nada místico o misterioso. Su objetivo no estriba en escapar del propio cuerpo, sino en evitar que el cuerpo continúe escapándose de nosotros, y la vida con él.

Hasta ahora, sólo hemos definido dichos movimientos por lo que no son: ni ejercicios ni gimnasia. Pero ¿qué palabra puede hacer comprender que el cuerpo de un ser y su vida son una y la misma cosa, y que no vivirá plenamente su vida si, como moción previa, no ha despertado las zonas muertas de su cuerpo?

Antes de redactar este libro, no me había preocupado nunca por encontrar la palabra. La práctica de los movimientos y su resultado me parecían una definición suficiente. A decir verdad, cuando me preguntaban qué era lo que yo enseñaba, respondía: «Antigimnasia...», añadiendo siempre que eso sólo podía comprenderse mediante el cuerpo, a través de una experiencia vivida.

Pero un libro sólo está hecho de palabras. Entonces traté de inventar una para resumir lo esencial de esos movimientos, únicamente conocidos hasta ahora por quienes los practicaban. Combiné en todos los sentidos una multitud de raíces griegas y latinas. Todos los resultados eran parcialmente apropiados, nunca del todo satisfactorios. Y de pronto, un día, un término que ya existía y que antiguamente había servido como nombre común, un término simple del que yo me servía con frecuencia, me sonó justo, preciso. Premoción.* Las premociones. En consecuencia, llamaré premociones a los movimientos que preparan el cuerpo —el ser en su totalidad— para vivir plenamente.

A lo largo de este libro, y reunidas al final, se encontrará la descripción de ciertas premociones, gracias a las cuales se comprenderá que es posible dejar de desgastarse inútilmente, de envejecer prematuramente, empleando, no una energía diez o cien veces mayor que la necesaria, como se hace por regla general, sino sólo la energía apropiada para cada gesto.

Así podrá usted permitirse dejar caer sus máscaras, sus disfraces, sus posturas afectadas, dejar de actuar «como si», y ser, y tener el valor de la propia autenticidad.

Podrá aliviarse de una multitud de males —insomnios, estreñimiento, problemas digestivos—, obligando a que trabajen para usted, y no en su contra, músculos que actualmente ni siquiera es capaz de identificar.

Podrá despertar sus cinco sentidos, aguzar las percepciones, tener y saber proyectar una imagen de sí mismo que le satisfaga y que pueda respetar.

Podrá afirmar su individualidad, recuperar la iniciativa, la confianza en sí mismo.

Podrá aumentar sus capacidades intelectuales, mejorando primero las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos.

Podrá olvidar los malos hábitos que le obligan a favorecer y, por lo tanto, a superdesarrollar y deformar ciertos músculos, quebrar los automatismos de su cuerpo y recobrar su eficacia, su espontaneidad.

Podrá convertirse en un poliatleta que, en cada momento, cualquiera que sea el movimiento que realice, cuenta en su haber con el equilibrio, la fuerza y la gracia de su cuerpo.

Podrá liberarse de los problemas de frigidez o de impotencia y, una vez traspasadas las prohibiciones de su propio cuerpo, conocer la rara satisfacción de habitarlo en pareja.

Cualquiera que sea su edad, podrá desembarazarse de las coacciones que han sembrado de trampas su vida interior y su comportamiento corporal, y revelarse a sí mismo el ser hermoso, bien constituido y auténtico que debería ser.

Si le hablo con tanta convicción y entusiasmo es porque diariamente veo ganar esas apuestas. En este libro le relataré solamente historias auténticas, vividas por mí misma, por mis alumnos y por otros que comenzaron a asumir sus propias vidas a partir del momento en que empezaron a habitar su cuerpo.

Quiero dar las gracias a mi colaboradora, Carol Bernstein, que no teniendo ni formación ni deformación profesional, pero sí mucha intuición y un espíritu de síntesis muy personal, me ha ayudado a comprender mejor que las cuestiones planteadas por mi trabajo eran inseparables de las planteadas por la vida.

T. B.

1. La casa del callejón

Hasta aquel día, yo había vivido como una vagabunda. Nunca había tenido un hogar, un lugar fijo. Me había casado con otra alma errante, un estudiante de medicina. Juntos habíamos efectuado la clásica gira de las habitaciones abuhardilladas, de las habitaciones asignadas a los internos en diversos hospitales. Ahora teníamos derecho a un apartamento oficial en los alrededores de París, en el que resultaba imposible pintar una pared sin la autorización expresa de la Administración francesa. Pensábamos mudarnos al terminar las vacaciones, volver a París e instalarnos por fin en la ciudad.

Habitar en una casa que fuese mía... Más que deseo, sentía una necesidad urgente. Y sabía que, para sentirme bien en ella, tendría que buscarla por mí misma.

Así que me dirigí a París con una lista de calles en donde cabía la posibilidad de encontrar casas particulares. Un amigo me había proporcionado el nombre de una mujer —daba clases de gimnasia o algo por el estilo, según él— que desde hacía tiempo vivía en un callejón del distrito catorce, formado por casas pequeñas y talleres de artistas.

Durante todo el día había tropezado con personas que parecían vanagloriarse de haber encontrado la última casa disponible en París. Con los pies doloridos, las pantorrillas, el cuello, la mandíbula agarrotada, con la moral vacilante, hice lo que tenía costumbre de hacer cada vez que me sentía descontenta del mundo y de mí misma. Compré mi revista femenina preferida e, instalada en un bar confortable, me perdí en las imágenes de despreocupadas maniquíes.

Había también varias páginas de ejercicios destinados a proporcionarme, a mi elección, senos de mayor tamaño, senos más pequeños, las piernas de la Dietrich o las nalgas de la Bardot. Hojeé esas páginas muy rápidamente. Sólo pensar en hacer gimnasia me producía un gran cansancio y me recordaba automáticamente las salas ruidosas y malolientes del instituto. Examiné con mayor interés un artículo sobre el maquillaje recomendado para aquella semana.

Al salir del bar, compré el producto de belleza cuyas maravillas acababa de leer. Me lo apliqué inmediatamente, así como un maquillaje de fondo que me concedió en el acto una tez bronceada. Oculta tras mi nuevo rostro, decidí visitar a Suze L.

¡Y descubrí un tilo! ¡Descubrí incluso un melocotonero! Al fondo del callejón de pequeños jardines rebosantes, vi una casa con los postigos cerrados. ¿Estaría deshabitada?

En un tono dulce, suave, la voz parecía venir de lejos. Al darme la vuelta, me encontré frente a frente con una mujer cuya belleza parecía desafiar al tiempo. En su mirada, en la que habría podido leerse coquetería, se leía generosidad.

—En este momento parece triste, pero, cuando se muestra abierta, es muy bonita.

—¿De qué me habla?

—De la casa que usted miraba, naturalmente.

—¿Está ocupada?

—Sí.

No encontré nada mejor para ocultar mi decepción que cambiar de tema.

—¿Conoce usted a Suze L.?

La mujer sonrió levemente.

—Muy bien. Así lo creo, por lo menos.

—Ella se dedica a enseñar gimnasia, ¿no? —dije, sin lograr evitar una pequeña mueca.

—Efectivamente, se dedica a enseñar una especie de gimnasia. Pero sin muecas.

Un ruido de pasos sobre el pavimento. Se volvió e hizo una seña con la mano a dos muchachas que se encaminaban a una de las casas.

—Dentro de diez minutos empieza una clase. ¿Quiere probar?

No se me ocurrió decir otra cosa que: «¡Pero si no tengo la ropa adecuada!».

—Le prestaré un bombacho —respondió. E inmediatamente se dio la vuelta y se fue.

La seguí hacia una casa de ladrillos o, más bien, de diversos materiales, escondida detrás de los árboles y los arbustos.

Una gran sala cuadrada, tapizada de libros, pinturas y fotos. En el suelo, varios cestos de mimbre repletos de pelotas de tenis y otras de vivos colores. Un alto taburete de madera clara. Allí se hallaban las dos muchachas que había visto en el callejón, un hombre al que en un primer momento tomé por Bourvil* y una mujer rolliza y sonriente que representaba al menos sesenta y cinco años. Todos ellos, vestidos con bombachones y descalzos, estaban sentados en el suelo, aparentemente felices de encontrarse en aquel lugar.

Embutida en unos bombachos demasiado grandes para mí, con un dolor de cabeza espantoso y los dedos de los pies crispados y doloridos, me preguntaba qué estaría yo haciendo allí. Lo que quería era descansar, no hacer gimnasia. ¡Gimnasia! Una palabra para la boca, no para el cuerpo. Desde luego, no para el mío. Me consolé diciéndome que Suze L. no era ya muy joven y que la mitad de sus alumnos tenía aún más edad que ella. Por eso quizá no nos obligase a demasiadas contorsiones.

Entró vestida también con bombachos y un amplio blusón color arena.

—¿Se encuentran bien?

Le respondieron con sendos movimientos de cabeza.

Cogió uno de los cestos y distribuyó pelotas. A mí me tendió una verde.

—Tome, puesto que le gustan los árboles... —dijo con una sonrisa. Y se sentó en el taburete—. Pónganse en pie y mantengan los pies paralelos. Dejen las pelotas en el suelo. Ahora hagan rodar la pelota bajo el pie derecho. Imaginen que está cubierta de

tinta y que quieren entintarse todo el pie, bajo los dedos, toda la planta y en los bordes. Entínténlo bien. No se apresuren.

Hablaba lenta, dulcemente. Su voz penetraba el silencio de la sala sin romperlo.

—Basta ya. Ahora, dejen la pelota y sacudan el pie en que se apoyaban. Bien. Junten los pies. Muy bien. Ahora díganme lo que sienten.

—Me da la impresión de que el pie derecho se hunde en el suelo, como si caminase sobre arena —contestó la anciana.

—Me parece como si los dedos del pie derecho se hubiesen ensanchado.

—A mí me da la sensación de que el pie derecho es verdaderamente mío y como si el izquierdo fuese de madera.

Yo no dije nada. Contemplaba mis pies como si jamás hasta entonces los hubiera visto. Me parecía que el pie derecho era más armonioso que el izquierdo, con sus pobres dedos encogidos.

—Bien. Inclínense hacia delante sin doblar las rodillas y dejen colgar los brazos.

Me miré los brazos. La mano izquierda quedaba a unos diez centímetros del suelo. En cambio la derecha lo tocaba.

—Ya pueden enderezarse.

Todos nos erguimos.

—¿Saben por qué su brazo derecho llega más abajo que el izquierdo?

—Gracias a la pelota —respondió una de las chicas.

—Efectivamente. La pelota les ha ayudado a relajar los músculos del pie. Y como el cuerpo forma un todo, todos los músculos a lo largo de la pierna y del dorso se han relajado también. Ya no actúan como frenos.

A continuación nos pidió que hiciésemos rodar la pelota bajo el pie izquierdo. Al inclinarme después hacia delante, las dos manos tocaron el suelo.

—Ahora, échense boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo. ¿Ya está? Bien. Traten de observar cómo el suelo sostiene su cuerpo. ¿Cuáles son los puntos de apoyo de su cuerpo en el suelo?

Yo permanecía en equilibrio sobre la parte posterior de la cabeza, la punta de los omóplatos y las nalgas.

—¿Cuántas de sus vértebras están en contacto con el suelo?

Ninguna de mis vértebras tocaba el suelo. Y no veía de qué modo podrían hacerlo.

—Doblen las rodillas. Así se sentirán más cómodos.

Pero ¿qué clase de gimnasia era aquélla, que se preocupaba de la comodidad? Yo creía que cuanto más se forzaba el cuerpo, más bien se le hacía.

—¿Se encuentran ya mejor? ¿Su cintura se apoya en el suelo?

Por debajo de mi cintura podrían pasar tranquilamente los cochecitos con los que jugaba mi hijo.

—Si no es así, apoyen firmemente la planta y todos los dedos de los pies en el suelo y levanten un poco la parte inferior de las nalgas. No demasiado, justo el espacio para que quepa el puño. Desciendan. Elévense y desciendan varias veces. Despacio. Traten de encontrar el ritmo que les convenga. No se habrán olvidado de respirar, ¿verdad?

En efecto, concentrada en el movimiento de mi pelvis, lo había olvidado completamente.

—Bien. Apoyen la parte inferior de la espalda en el suelo, tratando de dirigir el cóccix hacia el techo. ¿La cintura toca el suelo ahora?

Yo conservaba mi túnel. Suze L. hizo girar hacia mí una pelota de caucho, grande y blanda como un pomelo.

—Coloque la pelota en el parte inferior de la columna.

Con un gesto furtivo, me deslicé la pelota bajo las nalgas.

—Eso es todo. Manténgase en esa postura y respire. Meta las manos bajo las costillas para apreciar mejor cómo se mueven al respirar. Pero, ¿sabe una cosa?, no hay nada que una su cintura con su mandíbula, de modo que es inútil apretar ésta. Eso es, así va mejor. Ahora, imagínese que hunde lentamente el dedo en el ombligo. El ombligo desciende hacia el suelo, y el vientre desciende con él.

Su voz me parecía lejana, como un susurro. Me sentía sola con mi ombligo.

—Retire la pelota. Apoye la espalda. Apoye toda la espalda en el suelo.

Obedecí. Me notaba calmada, recogida; un agradable calor se esparció por todo mi cuerpo.

—¿Y la cintura?

Deslicé lentamente la mano. Apenas las puntas de los dedos cabían en el hueco.

—Lo está logrando —dijo Suze L., tan satisfecha como yo—. Ahora voy a pedirles que hagan algo que probablemente no han hecho desde mucho tiempo atrás. Continúen echados de espaldas. Doblen las piernas. Extiendan los brazos hacia delante y cójanse los dedos de los pies con las manos.

Cuando mi hija, que tenía dieciocho meses, hacía ese gesto, yo la encontraba adorable. Pero al realizarlo yo, me sentía ridícula.

—¡Qué divertido! —exclamó la anciana.

—¿Tienen bien sujetos los dedos de los pies? Entonces traten de estirar las piernas. Pero no se fuercen.

Mis piernas se estiraron un poco, muy poco. Rodé de un lado al otro. Me sentía idiota y vulnerable.

—¡Imposible! —dijo el doble de Bourvil.

—Vamos a ver —respondió Suze L.—. Siéntense. Pálpense detrás de la rodilla derecha. ¿Qué es lo que notan?

—Un hueso de cada lado —afirmó una de las jóvenes.

—No se trata de huesos. Son los tendones de los músculos, y es posible flexibilizarlos. Pueden hacerlo ustedes mismos. Cójanlos y manéjenlos como si fueran ustedes músicos de jazz, y los tendones, las cuerdas de un contrabajo. Sin prisas.

Empecé a interpretar *Blue Moon* a un *tempo* lento y sin creer en ningún momento que aquello sirviese para nada.

—¿Cómo va? Vuélvanse a echar de espaldas. Cojan los dedos del pie derecho. Traten de estirar un poco la pierna y luego dóblenla de nuevo. Después, vuelvan a empezar. Háganlo varias veces, sin esforzarse. Esperen a que su cuerpo les dé permiso para llegar más lejos.

Mi pierna se desplegaba un poco más cada vez. Pero no conseguía guardar el equilibrio y rodaba de un lado a otro.

—Se cae usted porque no respira.

Expulsé una bocanada de aire, con un ruido de viento como para abatir un roble.

—¡Por la boca no! La boca tiene muchos usos agradables, pero aspirar y espirar no le incumbe en absoluto. Hay que respirar siempre por la nariz.

Una teoría más sobre la respiración, me dije. Sin embargo, espiré por la nariz. ¡Y en el acto me estabilicé!

—Muy bien. Desplieguen, replieguen. Despacio. ¿Notan ustedes progresos?

—¡Lo he conseguido! —gritó una de las muchachas. Se sujetaba los dedos de los pies, y su pierna se mantenía perfectamente recta.

—Bien. ¿Y los demás?

Yo desplegaba. Replegaba. Respiraba por la nariz. Comenzaba a sentir un cierto placer que no acertaba a explicarme. Y de pronto, lo logré. Mi pierna se desplegó casi por completo.

—Muy bien —dijo Suze L.—. ¿Comprenden lo que ha ocurrido? Al flexibilizar los tendones, al aflojar la parte posterior de la pierna, la espalda se ha distendido también, se ha alargado. El cuerpo es una obra completa; no se puede acceder a él por pedazos seleccionados. Ahora vamos a trabajar el lado izquierdo.

Lo hicimos con los mismos resultados. Luego, nos pusimos en pie. Pero en pie como no lo había estado nunca en mi vida: con los talones clavados en el suelo, todo el pie, la planta, los dedos, apoyados en él. Me sentía estable, llena de energía.

A continuación, Suze L. nos obligó a realizar varios otros movimientos sin pelotas ni accesorios. Mi cuerpo, confiado, seguía la voz que lo guiaba. Yo sabía que se trataba de la voz de Suze L., pero parecía proceder del interior de mí misma, expresando las necesidades de mi cuerpo y ayudándole a satisfacerlas.

Transcurrido algún tiempo, Suze L. distribuyó una nueva serie de pelotas, esta vez del tamaño de manzanas. Eran bastante pesadas, de alrededor de quinientos gramos.

—Coloquen la pelota a su derecha. Échense de nuevo boca arriba, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, los dedos estirados también. Toquen la pelota con la punta de los dedos. Empújenla un poco hacia los pies, luego atráiganla otra vez

ligeramente hacia la palma de la mano. Háganlo lentamente y con pequeños movimientos. Empujen. Recojan. Como si el brazo fuese elástico.

Su voz flotaba por encima de nuestras cabezas, como una nube.

—Ahora, recojan la pelota en la palma. Eso es. Dejen correr lentamente la pelota sobre la palma y busquen el punto de equilibrio en el que la pelota se mantiene por sí misma, sin necesidad de crispar el brazo o la mano. Conviertan su palma en un lecho en el que repose la pelota. ¿Sus dedos no la tocan? Bien. Ahora, vuelvan a coger la pelota y deposítenla al lado de su cuerpo. Dejen reposar también el brazo. Bien.

No dijo nada más. Nadie dijo nada. En aquel silencio, un bienestar del que yo no había disfrutado desde el último verano en que, sola en el mar, flotaba de espaldas en un agua clara e inmóvil... o quizás, en ciertas ocasiones, tras el acto sexual.

—¿Cómo se encuentran?

—Muy bien —respondió el hombre—. Me siento relajado. El hombro, el brazo, la mano, tienen un peso agradable. Noto su volumen. Me doy cuenta de que existo en el espacio, de que tengo tres dimensiones... Bueno, usted sabe lo que quiero decir.

—Desde luego. ¿Y usted?

Suze L. está de pie, a mi lado. Le respondo:

—Me da la impresión de que mi ojo derecho es mayor que mi ojo izquierdo y de que tengo la comisura derecha de la boca relajada, mientras que el lado izquierdo está torcido en una mueca.

—Es algo más que una impresión. Su ojo derecho es efectivamente más grande y su boca presenta exactamente el aspecto que usted describe. Marianne, por favor, dese la vuelta y mire a nuestra amiga.

—¡Qué cosa más loca! —exclamó la joven Marianne—. El ojo derecho está completamente abierto. El izquierdo parece muy pequeño y muy apagado.

—No dejemos el lado izquierdo en desventaja —dijo Suze L. Y nos ordenó efectuar los mismos movimientos hacia la izquierda.

—Levántense ahora y desperécense.

Mi espalda se desplegó en toda su longitud. Pero ¡qué larga es una espalda! ¡Y qué largo es un brazo o una pierna! Al llegar, me creía agotada y ahora resultaba que sentía circular la energía por todo mi cuerpo. Me daba cuenta de que estaba sonriendo. Miré hacia el taburete de Suze L., porque mi sonrisa se dirigía a ella. Pero ya no se encontraba allí. A mi alrededor, comenzaban a vestirse. La clase había terminado.

Una vez vestida, busqué a Suze L., pero no apareció. Salí al callejón. Mis pies no se torcían ya sobre el empedrado. Me apoyaba sobre los dedos de los pies; mi paso era elástico. Los hombros se habían relajado. Me parecía hallarme en posesión de una nuca larga y flexible. Caminar, el simple caminar constituía un placer.

¿Se debía a mi imaginación, o los tonos de los árboles eran más vivos, los contornos de las hojas más netos? ¿Y todos aquellos olores a tierra, aquel pesado viento? ¿Es que la primavera había comenzado mientras me hallaba en la casa de Suze L.?

¿Y mi casa, la que había venido a buscar a París y creía no haber encontrado? ¿Y si en realidad la había encontrado? ¿Y si esta primera casa de mi vida fuera mi propio cuerpo?

2. El cuerpo fortaleza

Exactamente lo mismo que cuando mi cuerpo deseaba hacer el amor, comer o beber, era él quien ahora me exigía que le devolviese el bienestar. Por eso cada semana yo tomaba la autopista para volver al callejón, convertido en una apertura hacia mí misma.

Además de los alumnos del primer día, coincidí con un hombre de negocios que parecía seguir con la corbata puesta incluso cuando estaba en camiseta, una mujer de cuarenta años gloriosamente encinta por primera vez y un adolescente grave, aplicado, que había dicho su última palabra —«no»— a la edad de cinco años.

A menudo agitados, crispados al llegar, todos se calmaban —yo también— en el transcurso de la hora que pasábamos con Suze L. Su serenidad determinaba la nuestra. En la sala sin espejos, ella representaba la imagen de lo que podíamos ser y que nos atraía irresistiblemente.

Al acabar la última clase de la temporada, aguardé a que los otros se marcharan. Evidentemente, había esperado para decirle algo. Algo que me había parecido muy importante. Algo que, llegado el momento, se me olvidó por completo.

—Quería darle las gracias. Eso es todo.

Me sonrió. Nos estrechamos las manos. Y me fui.

Me encontré en el coche antes de acordarme de lo que quería decirle. Quería trabajar. Quería intentar hacer un trabajo como el suyo. Mi marido, muy interesado por las clases que le había descrito, se había mostrado de acuerdo y me había dicho que solicitase de Suze L. la formación necesaria. Incluso pensaba que podría tomarme a su servicio en el hospital psiquiátrico, para trabajar con sus enfermos. Él los consideraba no como «casos», como locos contra los que los hombres cuerdos se protegen, sino como seres humanos, cuya verdad profunda hay que respetar en su expresión verbal y corporal.

¿Cómo era posible que hubiese «olvidado» todo eso hacía un momento?

Las largas vacaciones de verano. Sintiéndome perfectamente bien, veía jugar a mis hijos y a mi marido en la pineda que domina Niza y me decía que éramos los privilegiados de la Tierra, los invulnerables.

15 de octubre. Las seis de la mañana. Un domingo. Una voz al teléfono que no conozco, una voz de circunstancias: «Señora..., su marido... ha sido alcanzado por una bala».

Estoy sentada en el borde de la cama, tibia aún del calor de su cuerpo. Bajo las contraventanas, la luz comienza a penetrar en la habitación. Todavía era de noche hace un cuarto de hora, cuando lo llamaron urgentemente a su servicio en el hospital, donde un enfermo amenazaba a los enfermeros con una pistola. Hace un cuarto de hora era todavía ayer. Ayer hacíamos proyectos con los niños para una fiesta: mi santo.

Corro por el pasillo de un hospital en los alrededores de París. Paso ante una sala de espera, un despacho, un *office*. No oigo otra cosa que mis pasos. No veo más que mi sombra. No hay un alma.

¿Dónde está todo el mundo? ¿Dónde está él? ¿Por qué lo han traído aquí? No está en ninguna parte... Todos esos hospitales de París, tan bien equipados, tan cercanos gracias a la autopista, desierta a estas horas...

Al fondo del pasillo se abre una puerta. Una mujer vestida de blanco avanza sin apresurarse.

—Soy la señora Bertherat. ¿Dónde está mi marido?

—En la sala de operaciones.

Sigo la dirección de su mirada hacia la escalera. Una flecha y las palabras: «Sala de operaciones».

—La sala de espera está enfrente.

—¿Dónde lo han herido?

—Cerca del corazón.

Me siento. En el rincón que forman el primer escalón y la pared. Aquí aún es de noche. Aquí es ayer. Nadie me habla. Nadie ha hablado todavía.

El pasillo está otra vez desierto. Luego, por una ventanilla, pese a hallarse cerrada, entra la luz, como por error. Sin embargo, el mal está hecho. Ya no le es posible retroceder. Y avanza, aunque rozando la pared...

A mis espaldas, una enfermera baja la escalera. Me acurruco contra la pared. Su reloj pasa ante mis ojos. Las ocho. Las seis, y ahora las ocho. «Soy la señora Bertherat.» Continúa su camino. Todavía ayer, bastaban estas palabras en el hospital donde mi marido trabajaba como médico. Me sonreían. Me traían una silla. Se apresuraban a atenderme. Hoy tengo que mendigar. Tiendo la mano hacia la bata blanca, que se vuelve bruscamente:

—Todo el mundo está con él.

Un hombre con traje de calle surge del pasillo y me empuja al subir corriendo la escalera.

—El cirujano —cuchichea la enfermera.

El pánico, abrasador, me penetra por la nuca, se me aloja en la garganta. Las seis, y ahora las ocho. Dos horas con una bala cerca del corazón.

—¿Es que no había ningún cirujano?

—Hoy es domingo...

—¿Aún no lo han operado?

—¡Pues claro que sí!

Ya ha perdido bastante tiempo conmigo. Una última información, por amabilidad:

—El interno de guardia.

La pared está fría, viscosa. Rezuma humedad.

—No puede quedarse ahí...

Me voy a quedar aquí. Bajo la flecha. Bajo las palabras. Ahora estoy dentro de la pared. Enfrente de mí, la luz avanza, verdosa. Una taza caliente contra mis dedos. El olor del café. En el pasillo, pasos, voces.

—¿Y ese grupo sanguíneo?

—Todavía no han llamado del laboratorio.

Me aferro a una bata azul.

—¿Qué grupo sanguíneo?

El otro tira de su bata. No hay nada que hacer. Mi mano ha comprendido que sólo podrá arrancar las palabras del silencio, del azar.

—El de su marido. Han llevado una toma a la ciudad.

¡A la ciudad!

—Hoy es domingo.

Hoy es domingo. En un hospital. Yo creía... Yo siempre había creído...

No pasa nadie más. Lo único que pasa es el tiempo. La luz avanza a lo largo de la pared en el pasillo de enfrente. Alguien corre. Alguien resbala al dar la vuelta. Zapatos blancos que me rozan al subir la escalera. Les pregunto qué ocurre. Una voz espontánea, sin aliento:

—¡La sangre! ¡Al fin!

—¿Es que no había?

—No quedaba. Hubo que ir a buscarla a París.

Sorda, mi voz golpea contra un muro.

—Es que hoy es domingo.

Una puerta se abre. Vuelve a cerrarse.

La luz se alza. El tiempo se detiene. Las doce. Las seis, las ocho —la hora de la sangre—, y ahora las doce. Detrás de la pared, se bambolea un ascensor. La puerta se abre. Una camilla. Una sábana. Sobre un cuerpo extendido. Es él. Pero no, no es él. Un rostro que no he visto en mi vida. Dos regueros de sangre manan de la nariz, se coagulan en las mejillas. Un brazo me opone una barrera. En realidad, no me había acercado.

—Espere. Vamos a arreglarlo un poco.

Una enfermera con la cara ancha, jovial, enrojecida. Se da la vuelta y deja tras ella unas palabras:

—La operación ha sido un éxito.

Me quedo de pie, inmóvil, envuelta en esas palabras que lo justifican todo. «La operación ha sido un éxito.» Si ningún médico, ningún interno, ningún enfermero, ninguna chica de servicio ha venido a darme una explicación se debe a que se sienten

fatigados por una operación tan larga, tan bien ejecutada. Si lo ha operado el interno de guardia fue porque se sabía perfectamente capaz. El cirujano endomingado no tuvo que echar más que una ojeada, comprobar que todo iba bien. Y luego discuten; se felicitan mutuamente.

La enfermera sale de una pequeña habitación al fondo del pasillo. Se encierra en el *office* de enfrente.

Él está ahora en una cama. Sus pies sobrepasan la sábana. Se los cubro. Estoy segura de que no le gustaría enseñar los pies aquí. Hay una silla. Me siento. No consigo dirigir la mirada hacia su rostro. Se detiene siempre en su garganta. Allí donde se ve hundido un pequeño tubo. ¡Le han hecho, pues, una traqueotomía! «La operación ha sido un éxito.» El sonido de esas palabras resulta más fuerte para mí que el de su ruidosa respiración.

No se ve el sol en esta habitación de cristales deslustrados. Pero la luz ha cambiado. Debe de ser ya la tarde. Los días son cortos en octubre. Quizás el de hoy sea cuatro minutos más corto que el de ayer. Perder cuatro minutos. No perder más que cuatro minutos. Sus ojos se han abierto. Me mira. Yo sonrío. Parece que quiere hablarme. Sus labios, su lengua no le obedecen. «La operación ha sido un éxito.» Sólo hace falta ternura, amor, para restablecer la circulación de la vida en su cuerpo.

Me alegro de que ninguno de sus colegas del hospital se haya presentado aquí. Estamos mejor los dos solos. Ellos deben de estar ocupados con la policía, o simplemente con sus familias. Hoy es domingo. No necesito a nadie, puesto que «la operación ha sido un éxito».

Un ruido metálico. Fuerte. Ensordecedor. Una máquina que se rompe. «La operación ha sido un éxito.» ¡Respirar! ¡Aunque respirar le desgarre el pecho, rasgue los vendajes, exponga su corazón roto! ¡Respirar!

Sus manos agitadas arañan los vendajes, parecen querer atraerlos hacia sí, hacia la boca. *Todos los agonizantes lo hacen*.

Él mismo me lo ha dicho. «Se dice que "recogen". El calor, supongo, lo que les resta de su vida.»

«La operación ha sido... La operación...»

—Yo era amigo suyo.

¡Era!

—Soy B.

Cerca de la puerta, inmóvil, un tipo gordo, hirsuto, desaliñado.

—¡Llame usted a un médico! ¡A un cirujano! ¡Llame usted a otro cirujano!

Su voz es sorda, segura:

—Esas cosas no se hacen.

Aullar tampoco se hace. Pegar con los puños tampoco se hace. Golpearse la cabeza contra la pared tampoco se hace. Sentarse sí que se hace. Esperar sí que se hace. Por eso me siento, y nadie viene a molestarme mientras espero a que él muera.

Cuando el corazón no me golpea ya contra las costillas, cuando no se me sube a la garganta, cuando no me salta a la boca, cuando no se me hunde en las tripas, sé que no tengo ya nada que esperar.

Y sé que se ha cometido un asesinato del que no he sido testigo y un asesinato del que sí he sido testigo y del que he sido cómplice. Y que nunca más volveré a ser cómplice. Y que nunca más volveré a ser crédula y confiada.

El fulano gordo se aparta y me deja pasar. Esta vez hay gente en el pasillo. Una verdadera muchedumbre. Periodistas. ¿Quién se ha tomado el tiempo para llamarlos? ¿Quién, no atreviéndose a acercarse al hombre, lo ha convertido ya en un acontecimiento? Respondo a las preguntas de los periodistas:

—La operación ha sido un éxito.

Y me voy.

—En nombre de la Administración francesa...

Ante su féretro, en la iglesia de Saint-Séverin, aprieto las manos de los niños entre las mías, mientras las palabras del prefecto pasan, en cadencia solemne, sobre nuestras cabezas.

—Hoy lloramos...

Pero el prefecto no llora. Nosotros tampoco, ni mis hijos ni yo.

No aquí.

—En detrimento de sus obligaciones familiares...

Pero ¿qué sabe ése? El único «detrimento» es haberle abandonado yo también en aquel hospital. Es no haberme atrevido a hacer lo que no se hace. Es no habérmelo llevado yo misma a París, donde había el material, el equipo adecuado. Es haber dejado pasar las horas que serían las últimas de su vida.

—A usted, señora, corresponde decir a sus hijos que su padre encarnaba un gran...

Usted no sabe nada, señor prefecto. Sus palabras no pueden instruirme. Sólo yo sé lo que me corresponde hacer. Sólo yo, en mi cuerpo, he sabido cómo actuar. Cuando regresé a casa, los pequeños corrieron hacia mí, extrañados de esta larga ausencia en un día que debería ser fiesta. ¿Y papá? La respuesta se la di con mi cuerpo. Los apreté contra mi vientre, contra mis muslos, contra mi pecho, para que toda la ternura, toda la seguridad, todas las palabras que emanaban en silencio de mi cuerpo pudiesen penetrar en los suyos. «Sopla», decían ellos cuando se hacían un chichón. Soplar por todos mis poros: eso es, señor prefecto, lo que me corresponde hacer.

Pero el prefecto hablaba de reconocimiento por los servicios prestados a la nación. Al fin un tema del que estaba bien enterado.

—Nosotros nos encargaremos de los niños —me han dicho por teléfono esta mañana—. Usted necesita ir a descansar.

El que hablaba, un psiquiatra, colega de mi marido, se supone que también está bien enterado. ¿Y cómo, con todo su saber, podía imaginarse que iba a «encargarse» de los niños y hacerles perder en un solo día a su padre y a su madre? ¿Era posible que un especialista del espíritu tan bien intencionado no comprendiese que los niños necesitan por encima de todo de mi presencia física, de mi cuerpo? Como yo de los suyos. «Encargarse» de los niños, descargarme de mis responsabilidades según su parecer, ¿no significaba pretender encargarse de los tres, reducirnos a una imagen conformista de viuda y huérfanos débiles y agradecidos ante la autoridad que nos ha hecho recuperar?

Más tarde me enteré de que los parientes de sus enfermos consiguieron que una callecita de los suburbios lleve el nombre de «callejón del doctor Bertherat». Por fin un gesto que parecía justo, humano. Sin recursos ante la máscara sin cuerpo de la Autoridad, proclamaban así su malestar, porque, ciertamente, también ellos se sentían en un callejón sin salida.

No recurrí más que a una persona. Suze L. me recibió en su despacho, una pequeña habitación acolchada que da a un jardín abandonado en la parte trasera de la casa. Sentada a mi lado, no me tocaba. Esperaba a que yo pudiese hablar. A través de una niebla de imágenes, de recuerdos, yo buscaba la claridad de las palabras triviales. Y las encontré.

—Necesito trabajar. Carezco de recursos.

—Sí, sí que los tiene.

—Si pudiera dedicarme a un trabajo como el suyo. Ya antes...

—¿Era eso lo que quería decirme?

—¿Lo ha adivinado?

No respondió.

—¿Cree que me sería posible?

—La ayudaré. Primero hay que obtener un título. Y tendrá que aprender muchas cosas.

—Pero ¿y lo que no se aprende? La serenidad. La paciencia.

—Desengáñese. Yo adquirí la serenidad, como usted dice, y eso era lo más difícil.

—No consigo imaginármela de otra manera.

—Antes yo era colérica, incluso violenta.

—¿Antes de trabajar?

—Antes de operarme.

Sostenía mi mirada.

—Me han operado tres veces. Cáncer de mama.

¡No en ese cuerpo sólido y cálido! Imposible que la muerte haya logrado entrar también en su cuerpo. Me resbalaron las lágrimas a lo largo de la nariz.

—Fue hace diez años. Entonces todavía era joven. Me lo tomé muy mal. Me sentía estropeada, también moralmente. No soñaba más que en volver a ser como antes. No me imaginaba que podía llegar a ser infinitamente mejor.

Le dije que no comprendía. Entonces me explicó cómo, a partir de un cuerpo disminuido, se había construido un cuerpo fortaleza.

Después de su operación, no podía toser, ni hablar; apenas era capaz de respirar sin encontrarse mal. Padecía dolores agudos y constantes en el hombro, en el brazo, en todo el lado izquierdo. Imposible echar el brazo hacia atrás. «¿Y qué necesidad tiene de echarlo hacia atrás? —le había respondido su médico—. ¿No le basta con seguir viviendo?»

Pero sometida a la opresión de su cuerpo, no participaba ya en la vida. Se sentía como un ser aparte, humillada, castigada, sola con su dolor. Como un animal caído en una trampa, no veía otra manera de escapar al dolor que cortándose la parte dolorosa, dejándola tras ella.

Al fin, un día leyó un artículo firmado por L. Ehrenfried. Se hablaba en él del cuerpo no como de una máquina maléfica que nos tiene a su merced, sino como de una materia lábil, maleable, perfectible.

Se acordó entonces de que, algunos años antes, se había dirigido a la señora Ehrenfried, una especialista en los problemas de la zurdera, porque temía contrariar a su hija, que no se decidía a ser «una verdadera zurda».

La señora Ehrenfried la había tranquilizado a propósito de su hija. Luego había sugerido a Suze L. que trabajase con ella. Creyendo que la señora Ehrenfried quería que la ayudase en las entrevistas que realizaba con los padres de los niños que trataba, Suze L. se negó y no volvió más a su casa.

Pero más adelante pensó en volver a ver a aquella mujer extraordinaria que, huyendo del nazismo en 1933, se había encontrado en París con un título de doctor en medicina sin validez en Francia. Sola, se había dado cuenta de que su primer refugio era su propio cuerpo. Lentamente, había madurado un método de lo que se veía obligada a llamar «gimnasia», a falta de una palabra mejor. Su reputación de teórico esclarecido había corrido de boca en boca y ahora contaba con centenares de alumnos entusiastas.

La señora Ehrenfried obligaba siempre a trabajar primero un lado del cuerpo y luego el otro, porque había descubierto que, cuando un lado vive plenamente, el otro no soporta ya su inferioridad. Se transforma en disponible para la enseñanza de su «mitad mejor».

Así, a través del método de la señora Ehrenfried, Suze L. dejó de pensar únicamente en su lado mutilado y se concentró primero en el lado normal.

Al contrario que en la gimnasia clásica, que trata de desarrollar músculos ya superdesarrollados, aprendió movimientos suaves y precisos que la ayudaron a destrabar los músculos, a liberar una energía que no se conocía. Aprendió que tenía un hombro, un brazo, un lado sanos y fuertes, llenos de posibilidades que nunca había sospechado.

Aprendió a verse de manera justa, sin ilusiones, y a reconocer por fin las torpezas que la señora Ehrenfried debió de advertir años antes, cuando sugirió a Suze L. que trabajase con ella. Porque no la había visto como asistente, sino como alumna.

Suze L., que nunca se había planteado cuestiones sobre su propio cuerpo antes de que se hubiese convertido para ella en una fuente de dolores, se dio cuenta de que hasta entonces había respirado de una manera superficial y entrecortada. Retenía el aliento lo mismo que acostumbraba a retener sus emociones, su cólera. Resignada desde hacía años a no saber nadar, se atrevió por fin a confiar su cuerpo relajado al agua profunda y descubrió que sabía nadar y encontrar placer en la natación. Antes inhábil, incapaz de fregar los cacharros sin romper un vaso o de llevarse una taza de café a la boca sin verter una parte, sus gestos se hicieron seguros, fluidos.

A través de varios meses de trabajo preciso e intenso, comprendió que su «lado bueno» era mejor de lo que ella creía. Pero sobre todo descubrió que su hombro sano estaba unido por nervios, por músculos, al hombro dolorido, que sus costillas estaban unidas a una columna vertebral cuyas vértebras se hallaban todas articuladas entre sí. Se dio cuenta, en fin, de que aquella energía, aquella corriente de bienestar que sentía animar su lado bueno, podía, debía pasar al lado herido, al que era preciso no abandonar por muerto, sino forzarlo a vivir como jamás había vivido anteriormente.

Al principio, su carne dolorida se resistía, temiendo nuevos sufrimientos, fingiendo querer permanecer aparte, fuera de la unidad del cuerpo. Pero se obstinó, y pronto su cuerpo, consciente de sus pequeños progresos, cobró confianza. Incluso le dio la impresión de que el cuerpo se adelantaba a la voluntad que ella le imponía. Pronto fue el mismo cuerpo el que pareció tratar de restablecer su unidad, el que pareció saber mejor que ella cómo actuar.

—Me dediqué a ayudar a todos los grupos, cinco o seis diarios. No hacía otra cosa. Mis pies, mis piernas, mi columna vertebral, mi respiración, todo estaba por hacer. ¿Sabe? Resulta una larga tarea construir un cuerpo que reconoce su fuerza.

—¿Y ahora?

—Continúo trabajando todos los días. Ensayo en mí misma los movimientos que enseño a mis alumnos. Tengo que comprenderlos con mi cuerpo antes de enseñarlos a otros cuerpos. Como todos los convencidos, mi cuerpo quiere predicar lo que sabe. Pero a veces... Descubrirá usted que su nuevo oficio no se aprende en los libros.

Su voz se tornó más dulce todavía.

—Es un oficio terriblemente exigente. Un oficio agotador.

Por aquel entonces no lo comprendí.

3. La sala de música

Con treinta y seis años, estudiante retrasada, me inscribí en una escuela para obtener un título. Las alumnas temían a la directora, que, según se decía, había sido enfermera de ambulancia durante la guerra del 14. Cuando me presenté, la mujer, alta y angulosa, se acercó a mí, me golpeó enérgicamente en el hombro y me declaró rudamente:

—No hablaremos sobre lo que le ha ocurrido.

En ella encontré una aliada generosa que trabajó duramente para que yo consiguiese el éxito.

Y me dediqué a aprender lo que hay bajo nuestra envoltura: los huesos, con su número increíble de entalladuras, de tuberosidades, de tubérculos; los músculos, un ovillo de cintas que había que desenrollar, buscando todos sus meandros; la complicada red de los nervios. Todo ello dibujado con gran propiedad, sirviéndose de un cadáver, en los tomos del *Rouvière* del que se había servido mi marido durante sus primeros años de medicina.

El lenguaje me era familiar, pero a veces me costaba trabajo comprender que esos diseños estereotipados, técnicos como los de una máquina, correspondían a la realidad de un cuerpo viviente, que ahora concebía siempre en movimiento, cargado de energía; una unidad y no un ensamblaje de piezas diversas.

Una tarde, interrumpí súbitamente la lectura y llamé a la señora Ehrenfried.

—Venga mañana a mi clase de las cinco. Venga con diez minutos de adelanto.

Colgué, impresionada por la musicalidad de su voz, con un ligero acento alemán.

Al día siguiente, descubrí a una mujer de cierta edad, ancha, sólida, de hermoso y corto pelo blanco. Su aguda mirada se posó en la parte superior de mi rostro.

—Creí que sería usted rubia.

—¿Cómo dice?

—Tiene usted voz de rubia.

Al fondo de la espaciosa y clara habitación, con vistas sobre el cementerio Montparnasse, había un inmenso piano de cola. Y por todas partes, alfombras de vivos colores. Y flores, una superabundancia de flores, sobre el piano, en floreros colocados en el suelo por todos los rincones de la sala.

Se volvió.

—Perdóneme un momento. Siéntese.

Pero no había ninguna silla. Cuando regresó, me excusé por haber llegado demasiado pronto.

—Quizá desea usted preparar su lección...

—Nunca preparo mis lecciones. Hay que trabajar de acuerdo con los participantes. Basta con mirarlos para ver lo que necesitan. Una lección preparada de antemano supone una lección fallida de antemano.

—Pero ¿cómo se puede ver?

—Hay que aprender primero a verse, después a ver a los otros y, por último, ayudarles a verse. En eso se resume una gran parte del trabajo para el que usted se prepara.

—¿Y los ejercicios?

—¿Los qué?

Su voz había subido una octava. No me atreví a repetirle la pregunta.

—Esa palabra no existe en mi vocabulario, y no debe existir en el suyo si pretende realizar un buen trabajo.

Y luego, como si le importase que desaparecieran para siempre las falsas ideas que yo pudiera haber adquirido, me miró fijamente y se lanzó a una explicación del fundamento de su método.

—Aquí no hacemos jamás la repetición mecánica de un movimiento. Forzar a un cuerpo a actuar en contra de sus reflejos inconscientes no sirve para nada, para nada duradero. Tan pronto como la atención flaquea, el cuerpo vuelve a sus antiguas costumbres. La explicación escolar se olvida inmediatamente. Nosotros tratamos de *convertir en perceptible para la sensación* lo que hay de defectuoso en las actitudes y en los movimientos ejecutados involuntariamente y desde tiempo atrás. Lo que buscamos es la experiencia sensorial del cuerpo. ¿Se ha dado cuenta de que no hay ningún espejo en mi casa?

En las paredes, estanterías repletas de viejos libros encuadernados, de títulos alemanes, de partituras musicales.

—El alumno debe descubrirse, no desde el exterior, sino desde el interior de sí mismo. No debe contar con los ojos para descubrir lo que hace su cuerpo. Toda la atención debe centrarse sobre el desarrollo de sus percepciones no visuales. De todas maneras, los ojos sólo ven lo que se encuentra ante ellos.

Asentí con la cabeza para indicar que la seguía, pero no me miraba.

—Cuando el alumno consigue al fin tomar conciencia de la torpeza de un movimiento o de la inmovilidad de una parte del cuerpo, experimenta un sentimiento desagradable, casi de malestar. Su cuerpo desea aprender una mejor manera de moverse, una mejor postura. A nosotros nos toca proporcionarle la ocasión de crear nuevos reflejos que le permitan el rendimiento máximo al que aspira. Porque el cuerpo está construido para funcionar al máximo. En caso contrario, se deteriora. Y no sólo los músculos, sino también los órganos internos. Pero todo esto lo verá con mayor claridad más tarde. Basta con escuchar.

—La escucharé, señora Ehrenfried.

—No le servirá de nada si no permanece también a la escucha de su propio cuerpo.

Llamaron a la puerta. Entraron varias personas de edades diversas. En conjunto, éramos una docena. Más tarde supe que algunos de ellos eran kinesiterapeutas clásicos, insatisfechos de los resultados que obtenían con sus pacientes; había también un médico acupuntor, una maestra de minusválidos mentales y dos personas con el cuerpo visiblemente deformado que venían a reeducarse a sí mismas.

La señora Ehrenfried trajo un taburete de la entrada y se sentó.

—Desperécense.

No me moví. No sabía qué hacer.

—¡Vamos! Desperécense en todos los sentidos, como les apetezca. Como un bebé, como un gato.

No resulta fácil desperezarse «en frío». Cuando era niña, me prohibían desperezarme, sobre todo en la mesa. La señora Ehrenfried acudió en mi auxilio.

—Inclínense ligeramente hacia delante. Levanten un poco los brazos hacia delante. Piensen que toda la parte superior de su cuerpo se estira hacia el cielo. Ahora doblen, levemente, las rodillas. Los muslos, las piernas se estiran hacia la tierra. Imaginen que la cintura es la frontera entre el cielo y la tierra. ¿Y la espalda? ¿Advierten que se estira?

Meneé la cabeza, pero ella no esperaba ninguna respuesta.

—Ahora, échense boca arriba, por favor.

Pensé que, aun de pie, llenábamos ya suficientemente la habitación. Los otros se las arreglaron lo mejor que pudieron, creándose minúsculos territorios sobre las alfombras de colores. Sólo yo continuaba de pie, arrinconada contra el piano.

—No es usted tan alta como se imagina. Meta la cabeza debajo del piano. Así tendrá espacio suficiente.

Así empezó una lección durante la cual descubrí que mi cuello, que siempre había creído largo y, en consecuencia, elegante, estaba en realidad rígido, sin gracia.

Una vez acostada boca arriba, la señora Ehrenfried me preguntó si sentía el peso de mi cabeza sobre el suelo. Estaba a punto de responder que naturalmente, puesto que sabía muy bien que la cabeza era pesada; incluso me habían enseñado que el peso medio de una cabeza oscila entre los cuatro y los cinco kilos. Pero vacilé. Me tomé el tiempo suficiente para darme cuenta de lo que experimentaba y averigüé que apenas sentía el peso de mi cabeza sobre el suelo. Todo el peso de la cabeza se sostenía en la nuca. Me dijo entones que permitiese a mi cabeza convertirse en una manzana que cuelga del extremo de una rama. Siempre sentada en su taburete, a tres metros de mí, me ayudaba simplemente con sus palabras a sentir cómo la manzana se volvía más pesada y la rama más flexible. Me transmitió la sensación de que mi nuca comenzaba, no ya a la altura de los hombros, sino entre los omóplatos, y que podía doblarse hacia delante como el cuello de un cisne.

Me gustaban esas imágenes anticuadas y sencillas que atraían toda mi atención hacia la parte del cuerpo de que se trataba. Más tarde, con mis propios grupos, cuando me servía de ciertas versiones de esos movimientos para ayudar a mis alumnos a relajarse, trataba de no utilizar más que palabras, de no tocar a mis alumnos y de no demostrar los movimientos. No quería que me imitasen ni que sus cuerpos obedeciesen a las presiones de mis manos, sino que lograsen por sí mismos el descubrimiento sensorial de su cuerpo. «Si se ve obligada a tocar, es que no es capaz de indicar», decía la señora Ehrenfried.

Pero las palabras son también una cuestión delicada. Si la señora Ehrenfried me hubiera anunciado simplemente: «Tiene usted la nuca rígida», no la habría creído, porque me parecía que mi nuca estaba muy bien en su posición habitual. Y si me hubiera dicho que me preparaba contra los golpes que esperaba o que me negaba a conceder a mi cabeza su justo peso porque, hasta unas semanas antes, había contado con otra cabeza que pensase por mí, habría desoído sus observaciones. O bien me habrían atemorizado sus percepciones, quizá demasiado acertadas. Decididamente, las imágenes sencillas, relacionadas con la naturaleza, son de gran utilidad en la medida en que permiten recorrer el propio camino hacia las realidades del comportamiento psíquico y corporal.

En el transcurso de aquella primera lección empecé a comprender que los movimientos que nos indicaba tenían una finalidad. Como notas de música que se añaden unas a otras para formar una gama, los movimientos de la cabeza, los hombros, los brazos, las caderas, las piernas, se desarrollaban, revelando al cuerpo la interdependencia de sus miembros.

Otro de los alumnos, un joven compositor que había estudiado con ella durante varios años, llevaba aún más lejos la analogía musical. Decía que sus lecciones le recordaban las lecciones de armonía. «Armonía», «armonioso»..., palabras que casi carecían para mí de sentido a fuerza de emplearlas para describir tantos estados anodinos. Pero, para él, el término «armonía» conservaba su estricta definición musical: la ciencia de los acordes y las simultaneidades. Más tarde, a medida que mis gestos cotidianos se volvían más «naturales», gracias a que por fin me servía de los músculos y la energía apropiados, logré entender cómo el movimiento de una parte del cuerpo es «vivido» por el cuerpo entero, y cómo su unidad está integrada por la simultaneidad de movimientos, no contradictorios, sino complementarios.

Con la señora Ehrenfried aprendí también a reconocer y respetar el *tempo* particular de mi cuerpo, a dejarle tiempo para descubrir las nuevas sensaciones que éste buscaba.

—Un esfuerzo nuevo de un brazo o una pierna exige el empleo de conexiones nerviosas hasta ahora no empleadas. Si se apresuran, si se fuerzan, si sudan a causa del esfuerzo, se impedirán a sí mismos oír su cuerpo. Estamos llevando a cabo un trabajo delicado, preciso.

Para la señora Ehrenfried, la respiración significa el fundamento de un cuerpo armonioso. Respiramos con economía, decía. «Como el propietario de un apartamento de seis habitaciones que viviera exclusivamente en la cocina.»

Yo me creía más evolucionada que los demás. ¿Acaso no había aprendido ya cómo hacer practicar la respiración a los paralíticos de los músculos abdominales, a los paralíticos de los músculos intercostales?

La señora Ehrenfried nos mandó echarnos en el suelo.

—No hagan nada. Déjense a sí mismos respirar. Eso es todo.

Aspiré enérgicamente, ensanchando la caja torácica. A continuación, espiré un poco por la nariz y enseguida aspiré de nuevo.

—No se morirá respirando de esa forma —me dijo ella—. Pero tampoco vivirá. Al menos, no plenamente.

Me di cuenta de que mi dificultad era casi exactamente la misma que la de todo el mundo. No espiraba. Retenía el aire en los pulmones, que permanecían así parcialmente distendidos y habían perdido el hábito de expulsar el aire. Para mí, respirar bien significaba aspirar bien, ensanchar el tórax, hacer temblar las aletas de la nariz. En realidad, lo más importante es la espiración.

Pero ¿cómo aprender a respirar? La señora Ehrenfried desdeñaba las diversas disciplinas consistentes en bloquear el vientre o el diafragma, o en «concentrarse», para caer de nuevo en los malos hábitos a la primera distracción. La respiración debe ser natural. Es el cuerpo el que tiene que encontrar o, más bien, volver a encontrar su propio ritmo respiratorio.

¿Y por qué hemos perdido el ritmo respiratorio natural? ¿No se debe a que, ya desde los primeros instantes de nuestra vida, retenemos el aliento cuando sentimos miedo o nos hacemos daño? Más tarde, lo retenernos también cuando tratamos de impedirnos el llorar o el gritar. Pronto sólo espiramos para expresar el alivio o cuando «nos tomamos el tiempo» de hacerlo.

Respirar superficialmente, irregularmente, se convierte en nuestro medio más eficaz para dominarnos, para no tener sensaciones. Una respiración que no nos oxigena lo suficiente obliga a todos nuestros órganos a trabajar a marcha lenta y reduce las posibilidades de experiencia sensorial y emotiva. Así, terminamos por «hacer el muerto», como si nuestra mayor preocupación consistiese en sobrevivir hasta que el peligro —vivir — haya pasado. Triste paradoja. Siniestra trampa de la que no tratamos de liberarnos porque no somos conscientes de hallarnos prisioneros.

¿Cómo permitir al cuerpo volver a encontrar su respiración natural, perdida desde hace tanto tiempo? La señora Ehrenfried nos pidió de nuevo que nos echásemos en el suelo y, esta vez, que cerrásemos los ojos. Hablando muy lentamente, meciéndonos con sus palabras, nos dijo que nos imaginásemos nuestros ojos, no como si sobresaliesen de la cabeza, sino como reposando en sus órbitas, como «guijarros que dejamos hundir en un pantano: esperen al final de los remolinos».

Me relajé y, por un momento, me sentí lejos de las preocupaciones cotidianas. Y entonces dejé escapar un profundo suspiro. A partir de ese suspiro, de esa gran espiración involuntaria, mi ritmo normal se restableció...

En lugar de aspirar generosamente, de espirar con avaricia y volver a aspirar inmediatamente, comencé a respirar en tres tiempos: 1.º, aspiraba; 2.º, espiraba, ahora completamente, y 3.º, mi cuerpo esperaba.

Esperaba a tener necesidad de aire para aspirar de nuevo. Más tarde aprendí que esta pausa correspondía al tiempo que el cuerpo precisa para emplear la provisión de oxígeno aportada por la respiración precedente. Por primera vez desde semanas atrás, experimenté una profunda paz interior. Empecé a bostezar, con unos bostezos enormes, incontrolables, como si satisficiese así una sed de aire reprimida desde hacía mucho tiempo, quizá desde mi más tierna infancia.

Lo más extraordinario, sin duda, fue que, una vez que mi cuerpo recuperó su ritmo respiratorio natural, lo conservó para siempre. Las ansiedades que anteriormente habían deformado mi respiración cedían ahora ante la autoridad del cuerpo, el cual demostraba que «sabía lo que tenía que hacer», que obraba en bien mío.

A partir del momento en que me oxigené conveniente y regularmente, en que los pulmones y el diafragma trabajaron al máximo y que, mediante su movimiento lento y continuo, fueron capaces de «dar masaje» al hígado, al estómago, a los intestinos, comprobé todavía otras mejoras. Recobré el apetito. Desaparecieron los insomnios. Me sentí mejor armada, presta para afrontar nuevas responsabilidades, cuya extensión, sin embargo, no sospechaba.

Mucho más tarde, reflexionando sobre el trabajo y la personalidad de la señora Ehrenfried, pude apreciar que su conocimiento del cuerpo-máquina, tal como aparece representado en el *Rouvière*, no le había impedido buscar más lejos o, mejor dicho, más cerca.

Médico con unos títulos inutilizables, sólo podía «practicar» con su propio cuerpo. Y comprendió que su salud no dependía de tratamientos procedentes del exterior, sino del empleo apropiado del cuerpo mismo.

4. La casa encantada

Es la hora. En mi sala de trabajo, espero a mis primeras alumnas. Son cuatro. La víspera había recibido a cada una de ellas por separado, justo el tiempo para mirarlas, para empezar a verlas. Y a escucharlas. Las tres primeras fueron muy breves. La cuarta, V., habló durante largo tiempo, incansablemente.

El habla entrecortada: palabras como fuegos artificiales, que se detienen bruscamente, el tiempo de una mirada que me observa fijamente tras las pestañas aleteantes; para recomenzar en un nuevo chisporroteo. El registro variable, imprevisible: una voz muy baja, agradable, que, a mitad de una frase y sin relación alguna con el contenido, sube, chirría, se estrangula y vuelve a bajar como si nada hubiese pasado.

No hace ningún esfuerzo por dominar su desencadenamiento verbal. Ni siquiera parece ser consciente de él. Me cuenta que, animada por su psicoanalista, que es amigo mío, ha aceptado asistir a mis clases. La palabra del psicoanalista es sagrada. Me entero de que tiene un trabajo interesante pero que no le interesa. Que su matrimonio se desmorona. Que el hijo que esperaba no llega.

—De modo que me dedico a comer bombones —concluye—. Demasiados bombones.

Sorprendida ante su facilidad para explicarme su malestar, me hace pensar en una actriz llevando a cabo una primera lectura, que no ha «entrado» todavía en su personaje. No sé cómo darle la réplica. Pero, en su monólogo, no espera de mí nada de ese tipo. Ya en pie, me tiende la mano y desaparece prestamente.

Después de su partida, su voz, sus voces, continúan resonando en mis oídos. En cambio, mis ojos no se acuerdan de nada, sólo de que es morena. Ha conseguido esconderse de mí, volverse invisible, detrás de su pantalla de palabras.

La entrevista con H., amiga de una amiga, es, por el contrario, muy corta. A mi pregunta: «¿Por qué quiere usted asistir a estas clases?», responde con un ligero acento que no alcanzo a localizar: «Para eliminar el vientre.» Pero no tiene vientre; no se ve grasa en ninguna parte de su cuerpo. Antigua maniquí, tiene las piernas y el cuello muy largos y de una rigidez extraordinaria. No parece consciente en absoluto de este hecho. Como tampoco de su manera de sostener la cabeza, que cuando ella se inclina, avanza como la de una tortuga fuera de su concha. Con un aire casi desenvuelto, me dirige una deslumbradora sonrisa profesional y se va.

C., amiga mía de mucho tiempo, se esfuerza por relatarme durante su primera entrevista «oficial» los detalles de una grave caída sufrida en su juventud y de una operación de hernia discal efectuada algunos años antes. Todavía le hacen sufrir, y no le

gusta en absoluto hablar de ellas.

N., una vecina, viene a hacer «un poco de gimnasia», por curiosidad y porque le resulta cómodo. Pero, ya en el umbral de la puerta, deja caer que se le había «olvidado» decirme que a veces le duele la espalda y que incluso tienen que manipularle las vértebras varias veces al año.

Dado que he aprendido en la escuela la importancia de la patología vertebral, me parece evidente que debo conceder mi atención sobre todo a mi amiga C. y a mi vecina N.

Al fin llegan las cuatro, con sus bombachos y sus jerséis lisos. Salvo V., que viste un jersey negro con rayas blancas en zigzag. Hace daño a la vista. Pero es ella la que guiña los ojos. Avanza con precaución por la habitación vacía.

—Tengo vértigo —dice.

¿Será quizá demasiado luminosa la habitación?

Tras algunos desperezos, pido a mis cuatro alumnas que se echen en el suelo. V. lanza un inmenso suspiro de alivio. ¿Es que acostada encuentra la seguridad (relativa) del sillón del psicoanalista?

Les pido que imaginen que hunden la huella de su cuerpo sobre el suelo. Finalizado el alivio, V. parpadea. Molesta, levanta un hombro, lo golpea, lo aplasta contra el suelo. De pronto, se dobla en posición de sentada y se aprieta los dedos del pie izquierdo con las dos manos.

—¡Me ha dado un calambre! —Y añade—: Me dan con frecuencia. Sobre todo de noche. Me despiertan. ¿Qué significa eso? ¿A qué se deben?

Parece extrañarse de que yo no lo sepa. El resto de mis alumnas se mantiene en silencio, aplicándose a hundirse en el suelo. Mi amiga C. se ha quitado las gafas. Me siento emocionada al verla así, con los ojos cerrados y un aspecto fervoroso.

Pero las pequeñas calamidades de V. prevalecen. Partiendo de los dedos del pie, patéticamente tiesos, nos sentamos para trabajar las articulaciones de los dedos de los pies y los pies en su conjunto. Me esfuerzo por establecer un *tempo* lento, una progresión gradual de los movimientos. Pero no resisto la agitación de V., y los movimientos se encadenan con mayor rapidez de lo que yo quisiera.

V. parece al fin encontrar un poco de alivio en el último movimiento, consistente en desplegar la parte de atrás de las piernas como un gato que se afila las uñas. Pero terminada la sesión, nos obsequia con una verdadera explosión verbal. ¡El colmo! Nos enteramos, entre otras cosas, de que es a la vez la dueña y la esclava de dos gatas (en consecuencia, la imagen de las uñas le ha dicho algo). Mientras las cuatro se visten en la habitación contigua, oigo todavía la voz de V. dominando sobre las otras. Continúa incluso detrás de la puerta de entrada, una vez cerrada tras ellas.

Sola, restablecido el silencio, siento una sensación de fracaso. De que se han burlado de mí. Yo tenía la intención de concentrarme en las que sufrían «verdaderamente», y toda mi atención ha sido captada por una joven que ni siquiera se

ha quejado de ningún dolor. Y encima, soy incapaz de retener una imagen precisa de su cuerpo. Su mirada intensamente fija en mí, como para interceptar mi mirada sobre ella, su jersey de reflejos cegadores, su agitación constante, se han añadido a su armadura verbal. El silencio está ocupado por su cuerpo, que grita a causa de los calambres, por sus parpadeos. ¿Qué verdad no confesada, enterrada desde cuándo, cree que se pretende arrancarle? ¿Qué secreto defiende tan ávidamente?

Unas horas más tarde, continúo molesta por el desarrollo de la clase y por las agujetas de los brazos, de los hombros, de los muslos. ¡Las mías! Sin embargo, no he tenido conciencia de servirme más que de la voz. Inmóvil ante mis alumnas, ni siquiera les había dado la espalda. Como una madre que no aparta ni un instante los ojos de sus pequeños. Por miedo a que se hagan daño o a que surja un peligro imprevisto, no sabe de dónde. ¿Y si mi trabajo fuese en realidad peligroso? No obstante, sé perfectamente que los movimientos no exigen fuerza muscular, no representan ningún peligro para el cuerpo. Sólo más tarde comprendería esta impresión, todavía imprecisa, de haberme metido en un campo peligroso.

Me dispongo a acostarme temprano cuando suena el teléfono. Una mujer me anuncia que padece una tortícolis muy dolorosa. No reconozco la voz. No me hubiese sorprendido que se tratara de N., mi vecina. Pero es H.

Llega a mi casa rápidamente. En su bella máscara de maniquí no leo el dolor, sino la cólera. Al examinarla, descubro que no son sólo los músculos del cuello y de los hombros los que están tensos, sino todos los músculos a lo largo de la espalda y de las piernas. Mientras trabajo en desanudar los trapecios de su nuca, muy contraídos en la zona derecha, me recomienda que no me ande con miramientos, que haga lo necesario para que pueda encontrarse en forma mañana. Es algo absolutamente necesario. ¿Por qué? Porque tiene que levantarse temprano. Tiene que ir al mercado. Tiene que preparar una comida. Tiene que ir a buscar a su hijita a la estación.

—¿Es que estaba de vacaciones?

—No, vive con mi madre. Pero tiene que venir a casa los últimos sábados de cada mes. A ella no le gusta. Incluso llora para no venir. Pero tiene que venir.

—¡Ah!

—Y yo tengo que ir a esperarla.

A continuación me lanza:

—No crea que eso me divierte.

Y espera mi reacción. Yo me ocupo exclusivamente de los nudos de su nuca. Continúa:

—Lo que más me contrae, como usted dice, es ir al mercado. Y luego la cocina.

—¿Le prepara usted sus platos preferidos?

—¡Naturalmente que no! Tiene que comer de todo.

Por un instante me la imagino en el mercado, vacilando ante las vitrinas, preocupada por no escoger más que los platos menos apetitosos.

—Puede usted emplear más fuerza —me tranquiliza—. Ya sabe, mañana tengo que ...

Tengo que. Ella tiene que. Una joven que lleva en apariencia una vida tan libre, ¿se sentirá hasta tal punto atada por el deber que su cuerpo se inmoviliza?

—¿Padece frecuentemente de tortícolis?

—¡No! —Y tras un momento—: Bueno, no sé. Eso no me preocupa... Sí, sí, tengo tortícolis. Una vez al mes... No sé, puede que más...

Cambio de tema diciéndole que tiene un acento muy bonito, pero que no logro situarlo.

—Nadie lo consigue.

Un largo silencio. Y luego, sin que yo le formule ninguna pregunta, me cuenta que ha nacido en Austria, pero que se ha criado en Argentina.

—A la austríaca —precisa.

Más aún que su padre, fue su madre quien le enseñó disciplina. Aprendió a sumergir el cuerpo en agua helada, a caminar durante horas bajo un sol abrasador, a dormir en el suelo, a atravesar el vasto jardín por la noche sin linterna, a minimizar sus heridas, a no llorar nunca.

—No tenía miedo a nada, ni siquiera a las hienas que aullaban por la noche.

No encuentra nada que reprochar a esa educación. Habla de ella con orgullo, mientras siento endurecerse de nuevo los músculos que acabo de relajar.

—Sólo me daban miedo las serpientes. Las había por todas partes. —Y continúa—: Mi hija se asusta de todo. Ni siquiera mi madre consigue nada de ella.

—¿Qué edad tiene?

—Ya ha cumplido los cinco años. Es un caso perdido, en mi opinión.

Cae en un largo silencio, que yo respeto. ¿Cómo explicar a esta mujer que la rigidez de sus músculos es inseparable de la rigidez de su educación, de la que se siente tan orgullosa que quiere imponerla a su hija? Pretende hallarse satisfecha, pero su cuerpo protesta. Frena ante los obstáculos que ella considera como un deber franquear. Cree quererse a sí misma, y lo único que ve imperfecto en su cuerpo es una tripa que no existe. ¿Cómo hacerle comprender que no se quiere a sí misma y que sólo podrá quererse y querer a su hija cuando haya tomado conciencia de su cuerpo amordazado, al que también considera que está obligada a desafiar?

Aun en el caso de que H. fuese capaz, como máximo, de comprender y aceptar intelectualmente tal razonamiento, eso no modificaría en nada su estado. Mi trabajo únicamente podía consistir en ayudarla a reconocer el envaramiento de su cuerpo. Aceptó venir de forma regular.

Durante el primer año, las tortícolis se reprodujeron todavía con frecuencia, pero nunca con la violencia de la primera vez. A lo largo de meses de trabajo, me parecía advertir a veces que su máscara de desafío se dejaba reemplazar por una expresión de introspección, de verdadera turbación.

No le preguntaba nada, pero muchas veces, al mirarla, pensaba en esta cita de Wilhelm Reich: «Toda rigidez muscular incluye la historia y la significación de su origen. Su disolución no sólo libera la energía..., sino también trae a la memoria la situación infantil en que se ha producido la inhibición».[1]

Y ese peligro que presentí con ocasión de mi primera clase..., ¿no surgiría de la memoria?

Desde mis primeras experiencias profesionales, y a través de años de trabajo, he comprobado que cada nuevo alumno tiene de su cuerpo una conciencia parcial, fragmentaria.

«Cada pie marcha por su cuenta», se dice cuando uno pretende burlarse de alguien. Ahora bien, en la práctica, la disociación, no sólo de los miembros sino de todas las partes del cuerpo, es habitual y se considera normal. No sabemos cómo actúa cada parte de nuestro cuerpo en relación con las otras, ni sabemos tampoco cómo se organizan y cuáles son sus funciones y sus verdaderas posibilidades.

Adquirimos muy pronto un repertorio mínimo de gestos, en los que no volvemos a pensar. Durante toda nuestra vida, repetimos esos escasos movimientos, sin tener jamás conflictos con ellos, sin entender que no representan más que una muestra muy pequeña de nuestras posibilidades. Como si no hubiésemos aprendido más que las primeras letras del alfabeto y nos contentásemos con las escasas palabras que podemos componer con ellas. Si así fuera, no sólo se reduciría nuestro vocabulario, sino también nuestra capacidad de pensar, de razonar, de crear. Cuando una persona se sirve únicamente de un centenar de palabras, que son las que conforman su lenguaje, se dice que se trata de un débil mental. Sin embargo, la mayoría de nosotros no empleamos más que algunas variaciones de un centenar entre los dos mil movimientos (al menos) de que es capaz el ser humano. Pero nunca tomaríamos en serio a quien nos dijese que somos débiles motores...

Si no nos sentimos en relación con nuestro cuerpo, ¿no será porque no sentimos la relación de las diversas partes del cuerpo entre sí? En cuanto a la relación entre la cabeza y el cuerpo, se da con frecuencia una ruptura total. De ahí la falsa noción de la separación entre los poderes psíquicos y los poderes físicos. Para muchos de nosotros, la cabeza es la cabeza y el cuerpo es el cuerpo. Aún más. El cuerpo es sobre todo el tronco, que posee cuatro miembros, unidos a él no se sabe bien cómo. No somos plenamente conscientes de que nuestra cabeza se halla unida a la columna vertebral, lo mismo que los brazos y las piernas. ¿Es que la cabeza y los miembros no constituyen el cuerpo? ¿No son más que una especie de apéndices?

De este modo, ignoramos que nos sería posible aumentar nuestras capacidades intelectuales descubriendo primero cómo nos orientamos en el espacio, cómo organizamos los movimientos de nuestro cuerpo. Ni siquiera se nos ocurre la idea de que,

mejorando la velocidad y la precisión de las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos, mejoramos también el funcionamiento del cerebro.

Tampoco establecemos la relación entre el cuerpo y la cabeza en tanto que centro «metafórico» de las emociones y los recuerdos. Admitimos sin dificultad que nos hace falta tiempo y madurez para saber «lo que ocurre en nuestra cabeza». Nos pasamos la vida interrogándonos sobre este problema. Pero el cuerpo, que no es menos misterioso, que no es menos «nosotros mismos», que es de hecho indisociable de la cabeza, nuestro cuerpo es sólo objeto de cuestiones superficiales y mal planteadas.

Sentimos la rigidez del cuerpo, las restricciones que nos impone, hasta el malestar e incluso hasta el sufrimiento. Sin embargo, nos resulta prácticamente imposible analizarnos y conocer las causas reales de ese malestar. Su origen queda enmascarado por un detalle que retiene la atención: un vientre prominente, un hombro más alto que otro, un dedo del pie que duele... O bien uno es «nervioso», padece de insomnio o digiere mal. A veces, un solo árbol puede ocultar el bosque. Por ello, el deseo profundo del sujeto que viene a «hacer gimnasia» raras veces se corresponde con la intención expresada. Examinemos los propósitos más corrientes: *reducir el vientre, hacer ejercicio porque la vida sedentaria no nos permite sentirnos bien, ponerse en forma para las vacaciones*.

Reducir el vientre

Si las personas se fijan en su vientre es porque no ven otra cosa. Literalmente. Los ojos humanos se hallan situados de tal forma que la mirada se dirige hacia delante y hacia la parte delantera del cuerpo. Tan pronto como el vientre sobresale un poco, se lo ve y, muy a menudo, sea abultado o no, se lo ve como excesivo.

¿Por qué? Volvamos a H., que quería eliminar un vientre que no existía, me atrevería a decir, más que en su cabeza. Ya hemos visto cómo su cuerpo se rebelaba contra la educación inculcada por su madre y cómo, por su actitud frente a su hija, renegaba de su propia maternidad. ¿No cabe en lo posible que «vientre» significase para ella «madre» y desease, en realidad, desembarazarse de la influencia de su madre y de su presencia en ella misma?

No intentemos demasiado extraer conclusiones. Pero no nos impidamos tampoco plantearnos cuestiones. Sobre todo cuando se sabe que millones de mujeres no sueñan más que en disminuir su vientre. Ven su vientre, redondo por naturaleza, como un vientre abultado. En aras de la moda, dicen, están dispuestas a todo para tener el vientre que por definición no pueden tener: un vientre de muchacho.

En cuanto a los hombres, se sienten con frecuencia humillados por tener un vientre «de mujer». ¿No desearán acaso ser planos para no ver cuando bajan la mirada otra cosa que su sexo en erección?

Aunque es posible que esta imagen plana tan deseada corresponda a nuestros miedos ocultos, pero también a la realidad de los límites de nuestras percepciones. Las muy interesantes experiencias de Paul Schilder, que con frecuencia he hecho practicar a mis alumnos, indican que nos vemos en dos dimensiones, no en tres.

La experiencia consiste en pedir a la persona que se describa como si se encontrase frente a sí misma y se viese, por lo tanto, desde el exterior. Se obtiene entonces la descripción de una imagen fija, sin peso y sin volumen, como el reflejo en un espejo mal iluminado o una foto un poco velada y, frecuentemente, poco reciente. De modo que, al desear ser planos, parece que tratamos de coincidir con la percepción visual y limitada de nosotros mismos. Una percepción más profunda ¿no nos conduciría, en consecuencia, hacia el correspondiente cuerpo en su plenitud? Para conocer nuestra «capacidad», nuestra «cabida», ¿no es preciso considerarnos en volumen?

Centro de gravedad del cuerpo, punto de convergencia de sus ejes, centro vital en que el alimento se convierte en energía, primer lazo, a través del cordón umbilical, con la vida, el vientre no parece ser respetado más que por los orientales.

En Occidente, ese centro se ha convertido en blanco... de nuestro desprecio. Consideramos la cabeza como el lugar más destacado del cuerpo. Siguen el corazón, los pulmones, la parte llamada «noble». Y después vienen las vísceras, el vientre, los órganos genitales y ese nervio al que se llama «vergonzoso» que los inerva: la parte inferior. Tan orgullosos nos sentimos de tener pensamientos y sentimientos elevados como preferimos ignorar nuestras bajas sensaciones. Soportamos mal el vernos obligados a reconocer la existencia de nuestro vientre cuando se muestra a nuestros ojos o cuando se deja sentir, especialmente a través del dolor. Aún recuerdo los consejos de un profesor de «urbanidad» que teníamos en el colegio: «Si en el transcurso de una comida, os sobreviene un cólico o cualquier otro dolor de vientre, será preferible abandonar la mesa llevándose la mano a la frente, para que se piense en una jaqueca».

Molestias digestivas, estreñimiento, úlceras... No se acabaría nunca de enumerar las enfermedades psicosomáticas que se sitúan en la «parte inferior». Somos conscientes de nuestro vientre porque lo vemos, y también porque nos causa sufrimiento. Porque la vista y el sufrimiento son los principales medios de percepción de aquellos que no poseen más que una conciencia parcial de su cuerpo.

Todas estas consideraciones no pretenden, sin embargo, excluir el hecho de que existen vientres deformes y fláccidos, y la voluntad válida de reducirlos y darles firmeza. Pero ¿cómo se actúa?

Se pedalea en el aire, se hacen las «tijeras», la «bomba». Empeñándose en trabajar únicamente los músculos abdominales —¡ay, los abdominales!—, no viendo más que a ellos, con una visión, por lo tanto, fragmentaria del cuerpo, sólo se consigue las más de las veces dañar la región lumbar. Claro está, a fuerza de pedalear centenares de veces se llega a conseguir un vientre duro. Pero en la medida en que los ejercicios fuerzan a arquear la espalda, que, a su vez, empuja el vientre hacia delante, se obtendrá un vientre

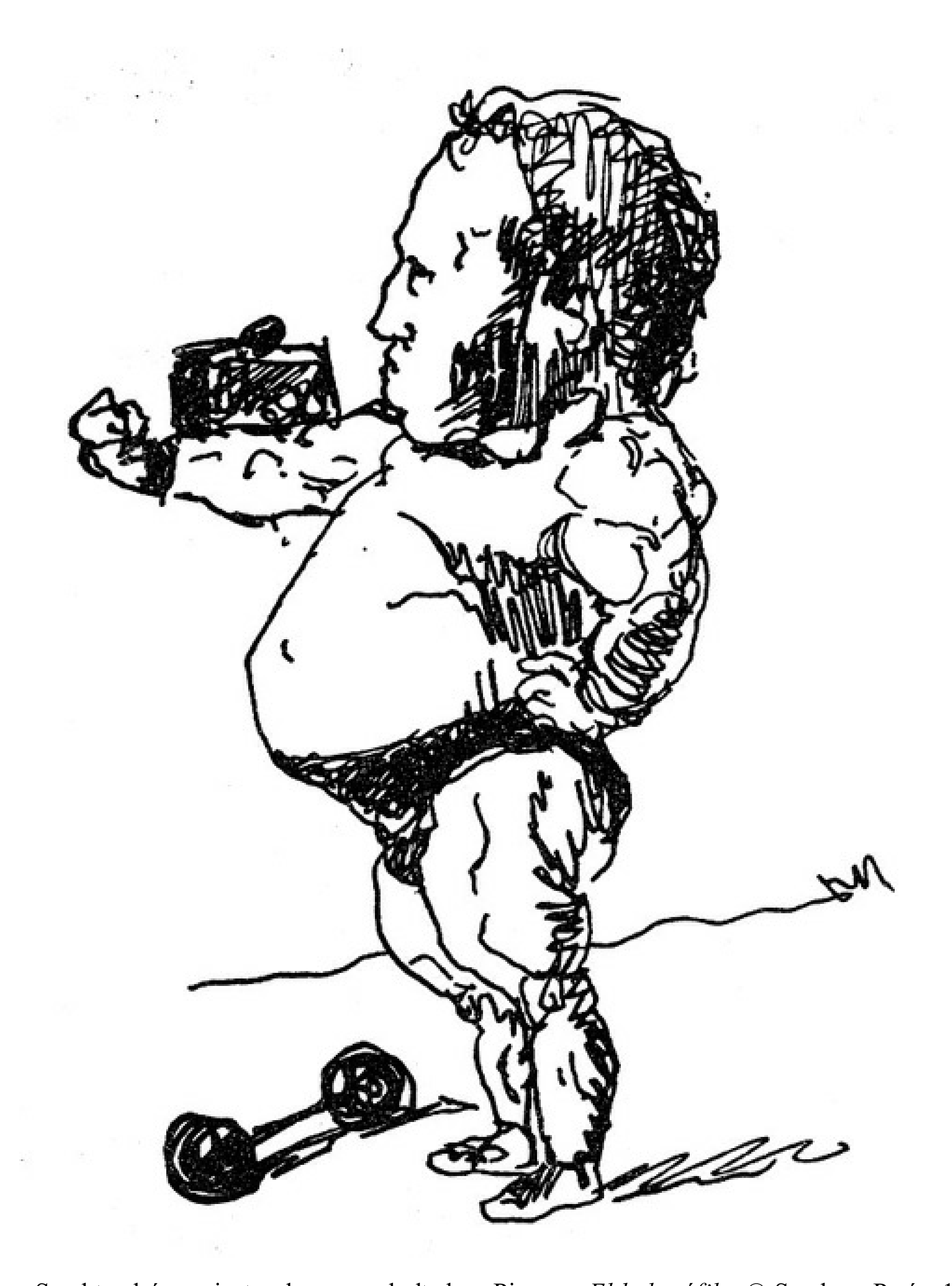
duro... y abultado. Además, su dureza no será duradera salvo a condición de no parar nunca de «hacer ejercicio» y, en consecuencia, de no parar nunca de dañarse la espalda. ¿Por qué?

Porque sólo se tiene en cuenta el efecto —un vientre fláccido—, sin buscar más allá la causa. En realidad, no es en absoluto el vientre el que merece atención. Lo urgente es relajar las contracciones de la espalda. Sólo después de relajar los músculos de la espalda se verá aplanarse el vientre. En el capítulo siguiente, daremos explicaciones más amplias a propósito de la espalda, esa parte de nosotros mismos que nos es desconocida, que escapa a nuestra mirada y, por lo tanto, a nuestro control, esa parte que los otros ven sin que sepamos lo que revela sobre nosotros.

Pero hay que empezar a comprender desde ahora mismo la interdependencia entre los músculos anteriores y los posteriores, llevando a cabo esa pequeña experiencia. Póngase de pie, con los pies paralelos y cuidadosamente juntos, los dedos gordos en contacto, las caras internas y los talones también. Compruebe que los pies se encuentren bien orientados con respecto al centro del cuerpo.

Deje caer la cabeza hacia delante. La parte superior del cráneo debe dirigir el movimiento, haciendo que la nuca se incline y aproximando la barbilla al esternón. Resulta fácil decirlo, pero comprobará que este movimiento no es tan fácil de realizar. O bien, simplemente, la cabeza no obedece y no baja en absoluto, o bien la nuca no consigue salir de entre los hombros. O si la nuca logra doblarse como el cuello de un cisne o de un caballo, se producirán torsiones, e incluso verdaderos dolores, en toda la espalda.

Si consigue que su nuca se incline, deje actuar toda la parte superior de la espalda. Los brazos deben pender hacia delante, como los de un pelele. Y se dará cuenta enseguida de que los pies quieren apartarse.



«... Se obtendrá un vientre duro... y abultado.» Picasso, *El halterófilo*, © Spadem, París, 1976.

¿Por qué motivo? Para recobrar el equilibrio, se me dirá. Pero existe una explicación más justa, que daremos más tarde. De momento, mantenga los pies juntos. Y continúe bajando. Pero no se esfuerce de ningún modo, no efectúe movimientos de vaivén para poder llegar más lejos. Simplemente, déjese bajar como si toda la espalda fuese lentamente arrastrada por el peso de la cabeza.

Vea ahora hasta dónde llegan las manos que penden. ¿A la altura de las rodillas? ¿A la altura de las pantorrillas? ¿A la altura de los tobillos? ¿Hasta el suelo? En el caso de que las manos lleguen hasta el suelo, mírese bien las rodillas. Tiene los ojos bien situados para eso. Hay muchas oportunidades de que las rodillas se hayan vuelto la una hacia la

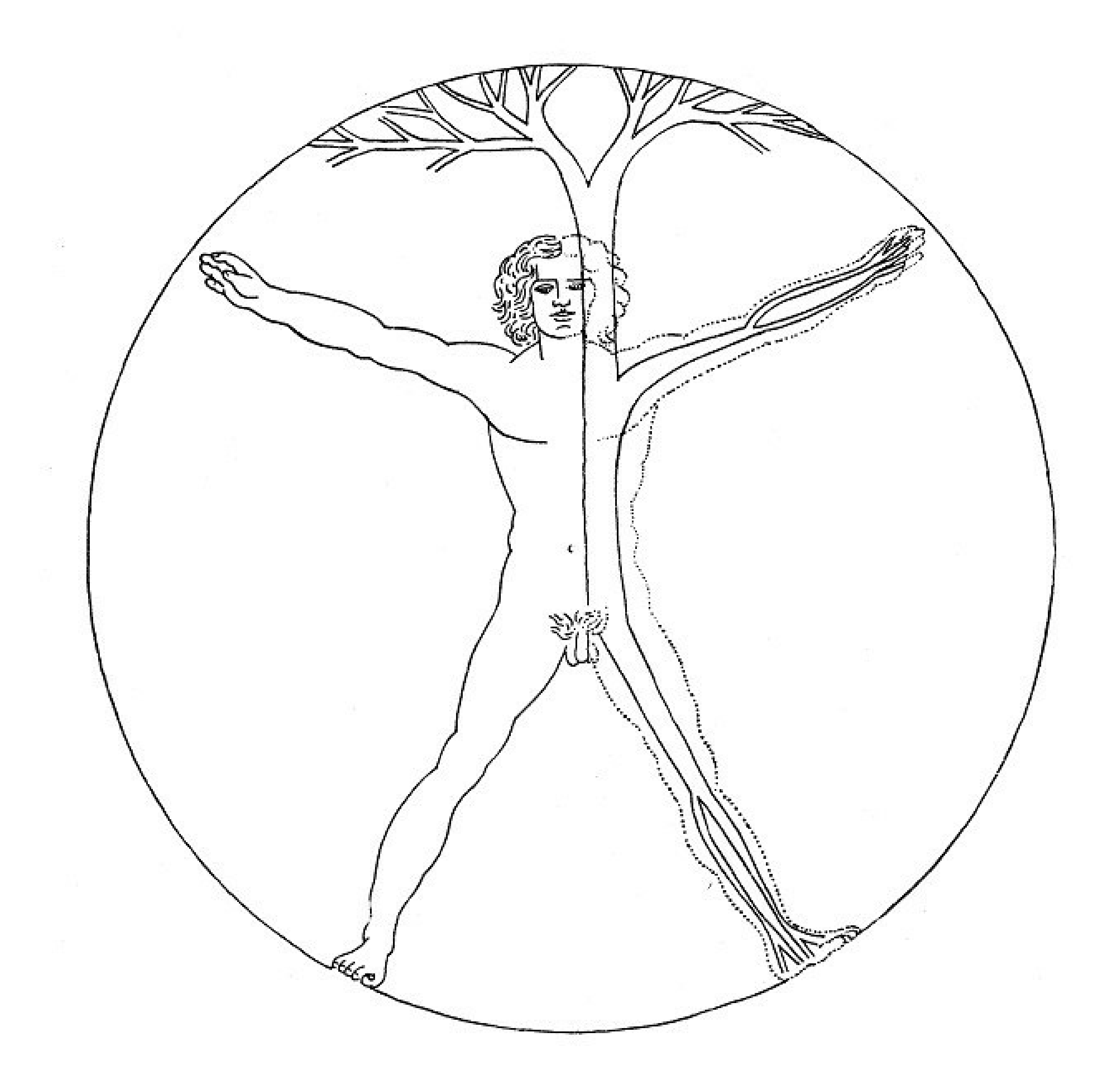
otra. ¡Y en efecto, están completamente hacia dentro! Examínese los pies. Los dedos gordos se separan, acentuando un posible *hallux valgus*[2] o una callosidad en la base del dedo gordo.

¿Las palmas de las manos se apoyan en el suelo, planas, bien centradas con el cuerpo? ¿Las rodillas se mantienen juntas, tensas, vueltas hacia el exterior? ¿Las piernas están rectas, con las rodillas situadas verticalmente respecto del astrágalo? ¿Y la cabeza? ¿Está suelta, suspendida? Entonces ¡bravo! Estoy segura de que posee un vientre plano, musculado, sólido, y de que toda su musculatura posterior es flexible, relajada.

Pero quizás haya abandonado ya hace tiempo porque habrá descubierto inmediatamente que es «demasiado corto», que le faltan de veinte a treinta centímetros. Quizá se haya dicho: «No tengo flexibilidad. ¿Qué me ocurre?».

Lo que ocurre es que la rigidez que se siente en las piernas corresponde a la de la musculatura posterior en su totalidad, desde la parte de atrás de la cabeza hasta la planta de los pies. No se es «demasiado corto» por delante, sino por detrás. Las desviaciones de las rodillas y de las articulaciones de los pies lo demuestran. Los huesos se sitúan al sesgo cuando los músculos se han acortado, y las articulaciones se deforman cuando ese acortamiento se transforma en rigidez permanente. El acortamiento de toda la musculatura posterior es la causa de ese vientre prominente que tanto disgusto produce.

La tensión de la parte posterior del muslo origina esa parte delantera del muslo blanda y algodonosa que disgusta también (sin unos hermosos cuadríceps, no se disfrutará tampoco de una hermosa postura de la cabeza). Y la rotación interna de las rodillas provoca los paquetes de grasa en las caderas que todos los masajes son incapaces de disolver, salvo de manera temporal. La flaccidez de la parte anterior se debe a una excesiva tensión en la parte posterior.



Quizás estas conclusiones puedan sorprender; me explicaré más ampliamente sobre ellas en el siguiente capítulo. No obstante, creo que se comenzará ya a comprender que los ejercicios clásicos para muscular los muslos o el vientre actúan en contra del resultado que se espera. Se ve bien claro que no se puede trabajar separadamente la parte del cuerpo que parece necesitarlo. Al contrario. El «defecto» no es más que la consecuencia de una causa que se sitúa en otra parte y que permanece a menudo oculta porque se halla, literalmente, a nuestras espaldas.

Percibirnos de manera fragmentaria nos deja, pues, tan vulnerables como un avestruz, y elimina la posibilidad de actualizar todos los recursos de flexibilidad y belleza subyacentes en nuestro cuerpo, que es, lo sepamos o no, una unidad indisoluble.

Palpándose los músculos y tomándose el tiempo necesario para darse cuenta de lo que uno siente, se empieza a conocer el cuerpo mejor que basándose sólo en el testimonio de los ojos. Quizá la pequeña explicación de la organización y la simetría del cuerpo que voy a exponer servirá de ayuda para que cada uno comprenda mejor el suyo.

Confieso que gracias a un dibujo de mi hijo de siete años que representaba un monigote (o un árbol) se me apareció bien clara la analogía entre los miembros superiores y los miembros inferiores. Así, tenemos un hueso en el brazo (el húmero, con una cabeza humoral que se articula con el omóplato) y un hueso en el muslo (el fémur, con una cabeza femoral que se articula en el hueso ilíaco de la pelvis). El antebrazo y la pierna poseen dos huesos cada uno. La mano está formada por veintisiete huesos y todas las articulaciones correspondientes, que le permiten una muy amplia gama de movimientos, de una maravillosa precisión. El pie está formado por veintiséis huesos y todas las articulaciones correspondientes, que, normalmente, le conceden posibilidades casi tan numerosas. (Pero ¿cuántos de nosotros tenemos unas manos rígidas, «torpes», y unos pies que parecen fundidos en un solo bloque, como pedestales más bien?) Lo mismo que las ramas y las raíces de un árbol, las extremidades del cuerpo humano van ramificándose, afinándose.

Caja craneana, *caja* torácica, *pelvis*[3] tienen en común no sólo sus definiciones de recipientes, sino el hecho de hallarse las tres articuladas con la columna vertebral.

¿Y la columna vertebral? ¡Qué misterio para la mayoría de la gente! Se sabe quizá que la constituyen treinta y tres vértebras porque se acuerda uno de haberlo leído u oído. Pero cuando se pide a alguien que se eche boca arriba y diga cuántas vértebras siente contra el suelo, la respuesta oscila corrientemente entre dos y una docena. Olvidamos que la columna vertebral empieza en el cráneo, que la primera vértebra (el atlas) lo sostiene. Y que la nuca y sus siete vértebras forman parte de la columna. Con la misma frecuencia, a menos que algunas de las vértebras, más salientes, se hagan sentir dolorosamente, se hace caso omiso de la región dorsal, con sus doce vértebras, donde se articulan los doce pares de costillas. La región lumbar parece la mejor conocida, naturalmente porque se daña con facilidad. Pero por regla general forma un arco de circunferencia y no hay manera de sentir cómo las cinco vértebras reposan sobre el suelo. El sacro sí que reposa sobre el suelo. Incluso a veces se encuentra uno en equilibrio doloroso e inestable sobre él. Pero el minúsculo cóccix sólo puede notarse cuando uno «cae sobre el cóccix». Sin embargo, se lo maltrata muy a menudo y aparece en extrañas posiciones —en forma de anzuelo o de sacacorchos— que afectan al resto de la columna.

Raros son los que se dan cuenta de las semejanzas entre la cabeza y la pelvis, ambas redondeadas y capaces de enrollarse armoniosamente la una hacia la otra, con todas las apófisis espinosas aparentes..., si alguna zona muerta no se lo impide.

A veces, los que han empezado a trabajar su cuerpo se asustan (sólo ellos saben por qué) y abandonan: «De acuerdo. Tengo una impresión fragmentaria de mi cuerpo. Mala suerte. De todas maneras, no es como si padeciese una enfermedad».

No les contradigo. No es mi misión persuadirlos o enseñarles contra su voluntad. Pero en ocasiones me dan ganas de decirles que sí, precisamente, que la percepción parcial del cuerpo se asemeja a una enfermedad..., a una enfermedad mental.

Lo que en el ser normal llamamos la fragmentación de las percepciones corporales puede llegar a límites patológicos. No sólo el enfermo carece de la conciencia de su cuerpo como una unidad, como un lugar preciso y homogéneo, sino que percibe sus diversas partes como parceladas, como físicamente separadas unas de otras. Por ejemplo, sentado en su sillón, puede lanzar de pronto un grito de dolor porque «su pie acaba de ser atropellado por un coche en la plaza de la Concorde», o bien puede reclamar que se celebren funerales por su brazo, que «ha muerto mientras él dormía».

Naturalmente, no todo aquel que no posee una conciencia de su cuerpo como totalidad o cuyo cuerpo incluye numerosas zonas muertas es forzosamente un esquizofrénico potencial. Pero se trata sin la menor duda de un enfermo potencial, en la medida en que descuida ciertas partes de su cuerpo porque no existen para él, abusa de las otras por compensación y bloquea la libre circulación de la energía necesaria para su bienestar.

Pero lo más grave es que su enfermedad naciente, solapada y con frecuencia insospechada, resulta contagiosa. Sus allegados —sus hijos especialmente— son los más vulnerables. ¿Cuántas deformaciones —espaldas encorvadas, cabezas caídas, incurvaciones excesivas, andares de pato—, que preferimos achacar a la herencia, se deben en realidad al mimetismo del niño? Negarse a tomar conciencia del propio cuerpo ¿no significa negarse a aceptar una responsabilidad mucho mayor de la que tenemos con respecto a nosotros mismos?

Pero no solamente abandonan su trabajo corporal quienes saben que sufren pequeños malestares corrientes. La abdicación más dramática de toda mi experiencia fue la de N., una mujer de cincuenta años. Padecía una gravísima deformación de la columna vertebral que le producía una gran joroba, penosos trastornos digestivos, piernas amoratadas, ojos hinchados y terribles jaquecas que la forzaban a guardar cama. N. detuvo su trabajo en el mismo momento en que se hizo patente que podía curarse.

Desde el principio, pareció desafiarme a mejorar su condición. Pero al mismo tiempo se comportaba como si poseyese ya o hubiese poseído siempre un cuerpo normal. Mirando hacia otro lado, en tono indiferente, no hablaba más que de modas, de sus nuevas adquisiciones de vestimentas, de sus veladas mundanas. No tenía nada que decir sobre su cuerpo. Eso no era su tema. No era el tema.

La trataba siguiendo el método Mézières, del que hablaré ampliamente en el próximo capítulo. Por el momento, digamos tan sólo que se trata de un método natural, que exige del enfermo la conciencia de su cuerpo, su cooperación total. Pero N. parecía

ausente de su cuerpo, hasta el punto de no admitir jamás que sentía dolor, aunque yo sabía muy bien que mi actuación sobre su cuerpo tenía por fuerza que ser extremadamente dolorosa. A causa de la gravedad de sus deformaciones y de su falta de participación, me vi obligada a contratar a una ayudante, para tratar de suplir en cierto modo su presencia.

Tras un año de trabajo semanal, logramos restablecer una circulación sanguínea casi normal en las piernas, devolver la vida a la piel seca y escamosa de la espalda, eliminar los trastornos digestivos y reducir la agudeza y la frecuencia de las jaquecas. A cada etapa de sus progresos, N. se tornaba más agresiva. Se habría dicho que se enfadaba contra su propio cuerpo por cooperar a pesar de ella, porque, en la penosa lucha que entablábamos cada semana, su cuerpo se ponía de «mi» lado más que del suyo.

Al final del segundo año de tratamiento, se hizo evidente que las exageradísimas curvaturas de la columna se modificaban. N. había crecido un centímetro y medio. Al contarme que se había visto obligada a reformarse la ropa, adoptaba un tono de reproche. Lo mismo que cuando me decía que por mi culpa «perdía» dos horas en la autopista por cada hora que pasaba conmigo.

Al fin hubo una sesión en que dio un viraje decisivo. Su cuerpo cedía a nuestros esfuerzos. Incluso llegamos, aunque sólo por un momento, a enderezarlo por completo. En mi alegría, le comuniqué que nos hallábamos a punto de recoger el fruto de nuestro trabajo, que, a partir de las próximas sesiones, las transformaciones serían visibles, innegables. Este «estímulo» produjo, me temo, el efecto contrario al que yo esperaba. En todo caso, al día siguiente me telefoneó para decirme que no vendría más, que estaba demasiado ocupada. Y además, aquellas dos horas de camino...

Durante mucho tiempo traté de comprender. Me decía que el conflicto le pertenecía, que se libraba en su interior y que yo no tenía nada que ver en él. Pero me sentía implicada, frustrada, incluso culpable. Como si hubiera entrado como una intrusa en una casa ocupada por fantasmas celosamente defensores de sus poderes. Me hice muchas preguntas sobre el papel que yo había representado en aquella oscura y ambigua batalla que ella precisaba perder para poder triunfar. Batalla en la que, a mi modo de ver, me consideraba no como un aliado, sino como un adversario al que sólo podría vencer con la astucia.

—Desconfíe del cuerpo —me dijo hace mucho tiempo un psicoanalista que había asistido a una de mis clases—. Nuestros cuerpos pertenecen al dominio de la madre. Al abordar al ser a través del cuerpo, entra usted directamente en las capas arcaicas de la personalidad.

Transferencia, contratransferencia... Las etapas de la relación entre el enfermo y el psicoanalista están codificadas; hay que pasar por ellas. Pero en el trabajo del cuerpo, en este trabajo esencialmente no verbal, ¿qué palabras utilizar? ¿Qué código puede ser el apropiado, si no el —secreto, indecible— de las sensaciones?

Hemos visto ya que tenemos una percepción parcial de nuestro cuerpo. Nos basamos principalmente en el testimonio de los ojos, en las sensaciones de dolor y en el tacto para informarnos sobre nosotros mismos. Al haber censurado nuestras sensaciones, al disminuir a nuestros propios ojos nuestras dimensiones reales, sentimos la impresión de no existir suficientemente. Cuanto más extraño nos es nuestro cuerpo, más extraños permanecemos a la vida. No poseyendo el disfrute de nuestro cuerpo, no podemos disfrutar de él. Nos falta confianza; hay un sinfín de cosas a las que no nos atrevemos. Nos creemos incapaces y, muy frecuentemente, no nos falta razón.

Insatisfechos de nosotros mismos, ¿qué hacemos entonces? En lugar de profundizar en el conocimiento de nuestro cuerpo y de tratar de percibirlo desde el interior, añadimos elementos a su superficie. Ropa, sobre todo. Ponemos un gran cuidado en efectuar una elección juiciosa, halagadora, que proyecte una imagen satisfactoria de nosotros, que aparte la atención de los defectos de nuestro cuerpo y los compense. En lugar de trabajar el cuerpo para desarrollar su elegancia natural, confiamos en el trabajo de los diseñadores, que nos proporcionarán una elegancia de confección. Antes que invertir en nuestro cuerpo, invertimos en ropa. Más que llevar la ropa, es la ropa la que nos lleva, la que nos sostiene y a la que se encarga de dar una apariencia de unidad, un estilo.

Músculos agarrotados, movimientos rígidos, no nos sentimos a nuestras anchas en el cuerpo. Entonces tratamos de desbordarlo, de prolongarlo, para que nos devuelva una imagen mejor. Lo hacemos cuando estamos solos, pero sobre todo elaboramos una imagen de nosotros mismos para aparecer en público. Porque la imagen de nosotros mismos la encontramos también, y a veces sobre todo, en la mirada de los demás. Por lo tanto, para ser «mirables», llevamos tacones altos, peinados que sobrepasan la forma de la cabeza, joyas que captan la luz, pestañas postizas, rellenos en el pecho, falsas sonrisas de colores sintéticos. Rectificamos la forma de nuestra boca; buscamos efectos de voz; adoptamos el modo de andar de tal o cual estrella de cine; paseamos perros elegidos, conscientemente o no, para subrayar nuestra imagen de nosotros mismos, o niños vestidos y «adiestrados» para servir al mismo objeto. Intentando de mil maneras animar el exterior de nuestro cuerpo, sólo conseguimos la mayoría de las veces alejarnos más del centro.

«No es bella la imagen que no expresa nada», dice Élie Faure. Cuando la imagen de nuestro cuerpo no expresa más que otra imagen —tomada del cine o de una revista de modas— no puede haber en ella verdadera belleza, puesto que está alejada de la realidad, de una expresión auténtica. Por lo demás, es esta expresión la que nos esforzamos por disimular.

Pero, precisamente, en este esfuerzo por escondernos, por protegernos, revelamos toda nuestra vulnerabilidad. Porque la imagen que creemos proyectar no se corresponde forzosamente con la que los demás reciben. Entre nuestra intención y el efecto que realmente producimos existe a menudo una falla. Los demás no ven en nuestra máscara

imperfecta más que la necesidad de llevar una máscara, la necesidad de presentarnos como distintos de lo que somos. Pensamos crear una ilusión, pero somos nosotros los que vivimos en la ilusión de ser vistos como deseamos serlo.

En efecto, detrás de nuestros disfraces, continuamos encontrándonos siempre a disgusto dentro de nuestro pellejo. Al no sentir nuestro cuerpo, decimos que no nos sentimos bien. (Este doble sentido revelador existe en varias de las lenguas occidentales.) Nos quejamos de sostener con los demás relaciones superficiales. Nos parecen seres secretos, inaccesibles. En realidad no los percibimos mejor de lo que nos percibimos a nosotros mismos. Si no conseguimos «tocar el fondo» de otra persona, ¿no se debe quizás a que flotamos en la superficie de nuestra propia realidad? Si reprochamos a los demás no saber o no querer ponerse en nuestro lugar, ¿no es porque nuestro «lugar» está mal definido, nuestro «espacio» mal ocupado, porque nos hallamos en una falsa posición con respecto a nosotros mismos?

A menudo atribuimos nuestro malestar a la vida sedentaria. Y aunque el origen de nuestro envaramiento y de nuestra falta de sensaciones se remonta mucho más lejos, no estamos completamente equivocados.

Porque, efectivamente, la inmovilidad constituye un gran obstáculo para la percepción del cuerpo, y existen partes de nuestro cuerpo que no se han movido desde hace años. Cuanto mayor es el número de nuestras zonas muertas, menos vivientes nos sentimos.

Las percepciones corporales sólo pueden desarrollarse mediante la actividad. Pero no una actividad cualquiera. No la actividad mecánica, la repetición de un movimiento docenas de veces. Eso sirve únicamente para ejercitar la obstinación, para embrutecer. El movimiento no nos revela a nosotros mismos si no tomamos conciencia de la forma en que se hace (o no se hace).

El caso de B., uno de los primeros hombres que participó en mis grupos, esclarece en un alto grado varios aspectos del problema. A mi pregunta: «¿Por qué quiere seguir estas clases?», el hombre, de unos cuarenta años, contestó: «Porque no me siento bien conmigo mismo». La respuesta debió de parecerle demasiado concisa porque añadió: «De vez en cuando padezco de lumbago».

Echado en el suelo, tamborileaba nerviosamente sobre su estómago. Su malestar se traslucía a todo lo largo de su cuerpo, que mantenía un contacto mínimo con el suelo. Los músculos posteriores de las piernas, tensos, dejaban un hueco detrás de las rodillas. De las nalgas a los hombros, se apoyaba en el sacro y los omóplatos. Me sorprendió sobre todo la posición de la cabeza: la barbilla dirigida hacia el techo, la nuca arqueada. Pedí al grupo que moviesen la cabeza de derecha a izquierda, de izquierda a derecha, tratando de sentir su peso contra el suelo. Trabajo perdido. No consiguió moverla ni sentir su peso.

—Está vacía —dijo.

Sólo lograba desplazarla incorporándose. El movimiento parecía doloroso, hasta tal punto se mostraban contraídos los músculos de la mandíbula y de la nuca.

Dije que extendiesen los brazos y abriesen los dedos. Espontáneamente se produjeron en sus manos hormigueos «insoportables». Dije que alzasen los hombros. Los suyos apenas se movieron, aunque parecía hacer grandes esfuerzos.

—Son de madera —dijo.

Y me contó que se había educado en una familia en la que se prohibía a los niños encogerse de hombros.

Trabajamos los hombros lentamente, durante mucho tiempo. B. cerraba los ojos. Con el rostro grave, se aplicaba a efectuar su viaje de retroceso a través del tiempo. Una sonrisa se dibujó en su cara cuando, al final de la sesión, le ordené que hiciese girar los hombros. Por muy ligero que fuese el movimiento, advirtió la diferencia.

—Tengo la sensación de que me han aceitado los hombros —me confió.

Fue el primer paso de un largo trabajo en el que B., que al principio sólo tenía conciencia de un malestar general y un lumbago ocasional, descubrió a través de movimientos precisos que todo su cuerpo estaba rígido, insensible. Incluso empezó a buscar los motivos.

En el curso de una sesión individual, mientras comprobábamos juntos la extremada limitación de los movimientos a lo largo de sus brazos, debida a la retracción de los pectorales, B. me contó que siempre se había avergonzado de la escasa anchura de su espalda. Durante toda su vida había usado chaquetas con hombreras de guata. Se acordaba de una vez, en su juventud, en que, encontrándose al borde de la piscina de un chalet en un día de canícula, nadie consiguió convencerle de que se quitara la chaqueta de lana. Enamorado de la hija de sus anfitriones, no quería de ningún modo que ella viese sus hombros.

Desde el momento en que tomó conciencia de sus tensiones, ya no supo cómo llevar la cabeza. Le era imposible conservar la rigidez anterior, pero estaba aún lejos de encontrar la facilidad natural. «Me da la impresión de tener el trasero entre dos sillas», decía. En cuanto a los hormigueos de las manos, atribuía esta manifestación nerviosa al hecho de querer esconderse, aunque, obligado a servirse de las manos, éstas, por su movimiento en el espacio, atraían la atención sobre su persona. Cuando podía mantenerlas inertes, no era demasiado consciente de ellas. Pero, tan pronto como se veía forzado a extenderlas, protestaban con hormigueos.

Ciertamente, la toma de conciencia es un primer paso hacia el bienestar, pero no aporta el confort inmediato. El trabajo puede ser largo y penoso. «El placer y la alegría de vivir —dice Reich—[4] son inconcebibles sin lucha, sin experiencia dolorosa y sin desagradables conflictos con uno mismo.» El trabajo con B. no ha terminado aún, pero, como él dice, «cada vez finjo menos en la vida».

En mi trabajo, no actúo como intérprete del comportamiento, de los descubrimientos de los demás. Y es importante que no busquen en mí a un tal intérprete. Sin embargo, de vez en cuando ocurre que mis alumnos me informan de que, tras haber comenzado a habitar su propio cuerpo, se sienten dispuestos a emprender un psicoanálisis. Otros, ya en proceso de psicoanálisis, me anuncian a veces que han dado un viraje decisivo o que su psicoanálisis, atascado desde meses antes, llega a su término.

En todo caso, la existencia simultánea en cada persona de perturbaciones psíquicas y físicas es innegable. Pero cada uno debe restablecer esa vinculación a su manera. Yo sólo puedo indicarle uno de los caminos: la toma de conciencia de su cuerpo.

Al sentirnos mal en nuestro pellejo, nos escondemos tras las apariencias, pero nos escondemos también en nuestro domicilio. Dado que no nos sentimos como «en casa» en nuestro cuerpo, recurrimos a un decorado (un cuerpo extraño)* familiar para albergarnos. Todo el mundo conoce a alguna de esas personas «seguras de sí mismas», a condición de permanecer tras la mesa de su despacho, «brillantes en sociedad», a condición de ser ellos quienes reciban en su casa.

Con frecuencia, los que vienen por primera vez a realizar un trabajo corporal consideran como una dura prueba el simple hecho de vestirse de manera no habitual, de verse descalzos, de echarse sobre el suelo desnudo, de encontrarse en una habitación que no conocen. Uno de los ejemplos más dramáticos lo constituyó un diplomático de cierta edad, muy cortés, vestido con un extremado refinamiento. Tras haberse puesto un short de gimnasia inmaculado, se echó en el suelo. Inmediatamente, le asaltaron las náuseas y tuvo el tiempo justo de correr hacia los lavabos. Después, me telefoneó varias veces para decirme que no se sentía con valor para volver y que esperaba que le disculpara. Lo que también esperaba, en mi opinión, era que le explicara su comportamiento. Pero era precisamente a su cuerpo al que habría debido interrogar, a través del trabajo que no se atrevió a emprender.

Nuestra educación, las cortapisas que nos imponemos desde muy pronto para evitarnos dolor y placer, no son el único obstáculo para el desarrollo de las percepciones. El medio ambiente contemporáneo, la arquitectura estandarizada, desempeñan también un papel opresor. Dado que trabajamos durante todo el día y durante todo el año con luz artificial, no podemos contar con la rotación del sol para darnos referencias temporales. Además, como la luz no gira y, por lo tanto, tampoco la sombra, el cuerpo no se modela ya mediante el juego continuo y natural de lo claro y lo oscuro. Nuestro relieve, nuestra tercera dimensión, nuestra presencia en el espacio resultan aplanados, reducidos. La luz artificial y siempre igual nos borra, nos aplasta. Nos priva también de esa otra prueba de nuestra existencia: la sombra. En cuanto al movimiento natural de nuestro cuerpo hacia el sol, queda suprimido. Atrofiado así nuestro tropismo, perdemos una parte de nuestra «naturaleza», de nuestra vida vegetal y animal.

Atravesar un amplio vestíbulo, donde no hay ningún objeto en escala humana, nos hace sentir disminuidos, mina nuestra confianza. Concebido para acelerar el movimiento de la multitud, el individuo aislado no encuentra allí su lugar y se obliga a modificar su ritmo en el espacio estructurado de un lugar de paso que no conduce más que a una escalera o a un ascensor.

La exigencia de rentabilidad en los nuevos edificios obliga a situar la escalera en una columna en medio del inmueble. Al subir, no disponemos, pues, de ninguna vista al exterior, de ningún medio de situarnos en el espacio. Entonces perdemos literalmente el norte. Pero también perdemos el sur. Si la escalera es circular, y los escalones de la misma dimensión y situados a intervalos iguales, la mirada dirigida hacia delante no nos informa de que llegamos hasta los últimos escalones. Casi inevitablemente, tanteamos con el pie o tropezamos antes de alcanzar el rellano. Y una vez llegados a la cita, la incertidumbre o la torpeza condicionan negativamente nuestro comportamiento.

En lo que se refiere a los ascensores, perturban las referencias espaciales, pero también, a causa de la irritación vestibular del oído interno, alteran la percepción del peso corporal y de la relación entre la cabeza y el cuerpo. Las impresiones son complejas, pero, resumiendo, al subir, las piernas parecen más pesadas. En el momento de detenerse, nos da la sensación de que el cuerpo continúa subiendo, antes de volver a bajar. La impresión de ligereza en el momento de la parada se acompaña de la sensación de que el cuerpo se ha alargado, como si la sustancia pesada interna se separase de los pies y quisiera salir por arriba. En el descenso, el cuerpo parece no sólo más ligero, sino también más largo, como si una parte de la cabeza no siguiese el movimiento y continuase en su lugar. Lo esencial es que, en el ascensor, la unidad corporal se ve atacada y que, a causa de ello, sufrimos un efecto psíquico desfavorable.[5]

Lugares alienantes, concebidos quizás, en ocasiones, dentro de una política de intimidación, en los que estamos, sin embargo, obligados a vivir. Y a pesar de todo, deseamos alcanzar nuestra plenitud. La solución ¿no se encuentra acaso en considerar el cuerpo en primer lugar y como el primer lugar de la vida? Habitar primero el propio cuerpo, saber organizar sus movimientos desde el interior, nos concede al menos la posibilidad de liberarnos de la intimidación de los espacios organizados para servir a un objetivo social. Sentirse bien en el propio cuerpo ¿no significa ante todo poder sentirse, admitir, percibir y desarrollar sus sensaciones?

Ponerse en forma para las vacaciones

El deporte: una panacea. Si no lo hacemos, nos sentimos culpables y nos prometemos practicarlo cuanto antes. Mientras lo hacemos, nos sentimos a veces jóvenes, vigorosos, en forma. Después, si nos martirizan las agujetas, decimos que no estamos lo bastante entrenados o que no nos dedicamos a él con bastante frecuencia. No buscamos más lejos la explicación del malestar..., quizá por miedo a encontrarla.

En una época en que el deporte se ha convertido en un asunto de Estado, e incluso en una secretaría nacional, parece importante el someterlo a juicio. No existe ningún deporte cuya práctica sea beneficiosa para el cuerpo en su totalidad..., a excepción de la marcha a pie. No, no olvido la natación, a la que se persiste en considerar un deporte «completo», e incluso terapéutico. En cuanto al deporte nacional francés, el ciclismo que el Tour de Francia ha exaltado hasta el paroxismo, presenta un lado simpático, francas ventajas ecológicas, pero, en una palabra, es francamente perjudicial para la salud.

Pero hablemos primero de la natación.

Recientemente recibí la visita de un amigo norteamericano, titular de una cátedra de antropología, apasionado por la expresión corporal, especialista en *kinesics*, la nueva ciencia del análisis del lenguaje corporal.

—Mírame —me dijo señalándome su vientre—. Y sin embargo, nado una hora diaria en la piscina de la universidad. Y no de cualquier manera. Me cronometro el tiempo.

—¿Cómo te sientes?

—Muy bien. No estoy enfermo.

—¿Los hombros? ¿La nuca? ¿La planta de los pies?

—Ya te he dicho que todo está bien.

—¿Ninguna tensión en los músculos?

—¡Tensión! ¡Mira cómo me sobresale el estómago! ¿No irás a decirme que está tenso?

—Voy a demostrarte una tensión de la que no te das cuenta.

—¡Pero si te estoy diciendo...!

—La mandíbula. Si los músculos masticadores no estuviesen en tensión, la mandíbula se te caería y llevarías la boca completamente abierta, ¿no? A esta tensión natural, que no adviertes, se han añadido a lo largo de los años una multitud de otras tensiones que desconoces igualmente. Mira cómo mantienes los brazos.

Un momento antes me había hecho la demostración del balanceo de los brazos en su marcha típicamente americana. Pero, en reposo, la rigidez de los hombros y los brazos —mantenidos muy separados del cuerpo— era la de cualquier recluta ante el equipo de revisión.

Se lo dije. Inició una protesta. Le pedí que juntase los pies y que se inclinase hacia delante, con la cabeza baja y los brazos colgando. Era unos cincuenta centímetros «demasiado corto».

—¿Lo ves? Es el estómago lo que me impide...

—De ningún modo...

Empezó a sudar abundantemente. Le temblaba la parte delantera de los muslos. Como era de esperar, a todo lo largo de la espalda los músculos estaban duros como piedras. Se levantó, sin aliento.

—¡Pues te juro que todos los días nado una hora contrarreloj!

—Y contra ti mismo. Tus sesiones de autocompetición perjudican tu bienestar. El agua es un elemento de juego maravilloso. Calma, relaja, nos sostiene y nos hace olvidar el peso del cuerpo y, a veces, incluso las preocupaciones. Se diría que tiene el poder de «disolver» las rigideces. Pero si la conviertes en un campo de batalla, saldrás siempre perdiendo.

—Eso es pura poesía —dijo, ofendido.

—Hablemos entonces de anatomía. En el agua, adoptamos la posición de la serpiente, que sólo se sirve de los músculos espinales (que se insertan en su columna vertebral) para impulsarse. ¿Te has fijado en los nadadores profesionales? Bajo cada brazo se ve una masa que, en los casos extremos, llega a recordar el ala de un murciélago. Es la masa del dorsal ancho. En esos nadadores, el dorsal ancho está con frecuencia tan contraído que impulsa la punta del omóplato hacia fuera, en saliente sobre el contorno del tórax cuando el brazo se halla alzado.

—Gracias por la lección de anatomía —me respondió—. ¿Y qué?

—Pues que todos los movimientos de natación (braza, pecho, crol, crol espalda) necesitan del dorsal ancho y de los músculos espinales. Pero si, a priori, es decir, *antes* de aprender los movimientos, esos músculos no son lo bastante largos, lo bastantes elásticos (y ése es el caso más normal), nadar los hace contraerse y acortarse todavía más. Lo mismo, por lo demás, que al resto de los músculos vertebrales. Por lo tanto, al nadar, obligamos a trabajar a los músculos posteriores, precisamente los que no lo necesitan; al contrario, casi todo el mundo los tiene ya superdesarrollados. Y cuando los músculos posteriores están superdesarrollados, los anteriores estarán por fuerza subdesarrollados. Y eso, amigo mío, no es poesía ni política, sino una verdad anatómica de la que puedo darte muchas pruebas si quieres emprender un trabajo corporal.

—¿Quieres decir que, al nadar, en lugar de resolver el problema de mi vientre, lo agravo?

—Precisamente.

Le aconsejé que no continuara obligando a su cuerpo a realizar los movimientos tradicionales, y encima, a velocidades competitivas. Lo primero es trabajar para flexibilizar la musculatura posterior, para proporcionar al cuerpo la posibilidad de encontrar una distribución más justa de sus fuerzas. Después se tratará de confiar el cuerpo al agua, permanecer atento a las nuevas sensaciones en el agua. Y esto porque el cerebro aprende gracias a lo que el cuerpo sabe naturalmente —antes de haber padecido un adiestramiento—. En cuanto a la velocidad, en cuanto a la belleza de los gestos, vendrán por sí solas y no habrá nunca necesidad de un cronómetro para deciros si podéis o no estar satisfechos de vosotros mismos.

Reich consideraba la bicicleta como un lamentable instrumento masturbatorio. Pero cabe hacerle reproches mucho más graves..., y es urgente hacérselos. *La bicicleta no posee ninguna de las virtudes terapéuticas que se le atribuyen.* Para montar en bicicleta

sin peligro, haría falta un cuerpo que se encontrase ya en un estado de equilibrio y robustez excepcionales. ¿Por qué? Porque no se pedalea con las piernas, sino con la *espalda*.

Basta con mirar a un ciclista de perfil. Con la nuca hundida (naturalmente, necesita levantar la cabeza para ver por dónde va), la espalda redondeada, hace trabajar los músculos de la región lumbar..., músculos ya excesivamente contraídos, puesto que se emplean en todos los movimientos cotidianos. Por el contrario, el vientre permanece en una relajación completa. (Si alguien lo pone en duda, no tiene más que ensayar y comprobarlo por sí mismo. Invocar la altura del manubrio o del sillín, que no cambia en absoluto el mecanismo del movimiento, no mejora las cosas en nada.)

De manera que, al montar en bicicleta, se fuerza a trabajar a los músculos posteriores, ya excesivamente duros, lo que vuelve a sus antagonistas, los músculos anteriores, todavía más flojos. Resultado: de una parte, una retracción de los músculos de la nuca y los «riñones»; de otra, una pérdida de tonicidad en los abdominales y una compresión del estómago, capaz de engendrar malestares digestivos (muy corrientes entre los corredores profesionales). Si uno se obstina (siempre por el propio bien), ganará también crispaciones en las muñecas y las manos.

Por otra parte, prácticamente sin excepción, los deportistas (y también los bailarines) se deforman el cuerpo, a veces monstruosamente, porque no tienen de él más que una conciencia parcial. Al no comprender la interdependencia entre los músculos y sus antagonistas, al no servirse de los más apropiados para sus esfuerzos, sacan fuerzas de donde pueden. Se fuerzan y, forzosamente, se hacen daño. Por lo demás, forzarse, sobrepasarse, constituye las más de las veces la regla del juego. Ya sea para batir a un rival o para batir su propia marca, en el caso de un deportista «batirse» termina por significar casi siempre castigarse.

Y en ese caso, ¿qué hacer? Si ni siquiera los campeones se libran... La solución, la única, no es terminar con el deporte, sino empezar por el principio, empezar por el cuerpo y no por el deporte. *Antes* de practicar un deporte hay que adquirir una inteligencia muscular, sensorial, respiratoria, y servirse de ella todos los días y no sólo durante las vacaciones. En lugar de encerrarse en gestos aprendidos, hay que dejar al cuerpo y al cerebro la posibilidad de inventar los movimientos apropiados. Entonces se descubrirá una aptitud para todos los deportes, que se conservará, no únicamente durante la juventud, sino hasta la muerte. Sea cual fuere la actividad de que se trate, el cuerpo obedecerá..., sin formular después «reproches». «Cuanto más débil es el cuerpo, más ordena; cuanto más fuerte, más obedece», ha dicho Jean-Jacques Rousseau.

Hace muy poco tiempo, observaba yo a un grupo de esquiadores que se apeaban del tren en una estación deportiva. Con la espalda encorvada, el cuello hundido entre los hombros, las rodillas que entrechocaban a cada paso o con andares de pato para evitar que chocaran entre sí... Con tales vicios de forma incluso yendo «de civil», no podía por menos de preguntarme cómo lograrían mantenerse en equilibrio una vez en las pistas.

Y lógicamente, a menudo no logran mantenerse. A veces sí, pero no con un verdadero equilibrio, sino con un equilibrio sin armonía, precario, y que cuesta caro al conjunto del organismo, porque se compone de múltiples compensaciones musculares. Son estos esquiadores, que consiguen no obstante una buena velocidad e imitar a las figuras clásicas, quienes padecerán después grandes fatigas y penosas rigideces. Pero las juzgarán normales. Incluso se mostrarán orgullosos de su dolor, que consideran como un recibo por tanta energía gastada.

Y cuando las contracciones musculares, una vez instaladas, conduzcan a dolores vertebrales y articulares «crónicos», estarán muy lejos de sospechar su origen. Dirán que han caído enfermos. Pero uno no cae enfermo; se desliza en la enfermedad, y a veces lentamente, largamente, durante años de abusos e inconsciencia.

—He practicado diecinueve deportes —me anunció con una leve nota de desafío en la voz una mujer de unos cincuenta años.

Parece que ha venido a verme para añadir la vigésima disciplina a su panoplia.

—Tengo una artrosis de nuca —me explicó—. Es la edad.

No la contradije, pero le pedí que se echase boca arriba. Daba pena ver las costillas separadas. La caja torácica estaba rígida, como si fuese incapaz de espirar el exceso de aire acumulado durante toda una vida de inspiraciones forzadas. Los pies rígidos, como los de una estatua yacente. La barbilla, dirigida hacia arriba, parecía fijada en un gesto de superación de sí misma. Le dije que separase el dedo pequeño del pie. Imposible. Le dije entonces que abriese todos los dedos. Ni uno solo se movió. Se hubieran dicho dedos postizos.

Confusa, pero recelosa, me preguntó qué importancia podía tener el hecho de no mover los dedos de los pies (efectivamente, esos movimientos parecen muy poca cosa). Le expliqué que, basándose en una tal «parálisis» de los dedos de los pies, en especial el quinto y el primero, incapaces de apartarse del eje del pie, hay que sospechar una rigidez o una dismorfia de la pierna. A partir de ella, es posible remontarse a todo el cuerpo, cuyas partes se sostienen unas a otras. La nuca es responsable de la pierna; la pierna, del pie. Actuando sobre el pie, se actuará también sobre la nuca.

La deportista se sentó y, con las piernas extendidas sobre el suelo, contempló sus pies como si los viese por primera vez. Creo que en aquel momento comprendió muchas cosas en relación con un cuerpo del que se había servido peor de lo que pensaba. Me permití decirle que se equivocaba al atribuir la artrosis a la edad, que nunca es el tiempo el causante de la rigidez, sino el uso inapropiado del cuerpo. Le propuse un trabajo lento y regular, a través del cual podría encontrar un nuevo bienestar que le impediría obligar a su cuerpo a obedecerla. Pareció trastornada y me respondió que me llamaría más tarde para comunicarme su decisión.

No volví a verla jamás. Durante los meses siguientes me envió a varios jóvenes atletas, pero al parecer no tuvo el valor de someter su propio cuerpo, su propia vida, a discusión. A veces pienso en ella y lo lamento, porque nunca es demasiado tarde para

ofrecer al cuerpo hacer un alto. Se necesita un poco de humildad, pero se obtiene una amplia recompensa en la alegría del movimiento que se ha convertido en preciso, en el gesto que se ha hecho pleno, en la renovación de las sensaciones, en un cuerpo libre al fin de vivir su verdadera vida.

«Toda perturbación en la capacidad de sentir plenamente el propio cuerpo ataca la confianza en uno mismo y la unidad del sentimiento corporal; crea al mismo tiempo la necesidad de compensación», ha observado con gran justeza Wilhelm Reich.[6]

Para compensar la incapacidad de sentir el propio cuerpo, para eliminar el malestar inconsciente que procede de las zonas muertas, hay quien recurre a la imitación. Así, vemos, por ejemplo, esos estereotipos del gesto deportivo, que no es otra cosa que la imitación, más o menos lograda, de un determinado campeón. Se trata entonces del adiestramiento del cuerpo y no de la toma de conciencia de movimientos que el individuo haya descubierto y madurado por sí mismo, utilizando tanto su cerebro como sus músculos.

Pero ¿qué significa esa satisfacción que se siente en la imitación de los «grandes»? ¿No será una ampliación de la que se experimenta simplemente al ponerse la armadura del esquiador? Con las gafas oscuras, los bastones en las manos y los esquíes en los pies, la imagen que nos hacemos de nosotros mismos resulta engrandecida, embellecida, profundizada.

Por otra parte, ya se trate de una raqueta de tenis, de un bastón de golf o de un florete, los objetos nos prolongan y prolongan nuestros ademanes en el espacio. (Sin embargo, unir un objeto rígido a un brazo sin flexibilidad no hace más que prolongar nuestra rigidez.) Cuando nuestros gestos se corresponden con los de otra persona, nos convertimos, mientras la imitamos, en esa otra persona, además de seguir siendo nosotros mismos. Pero ¿y después? Una vez que dejamos los esquíes y abandonamos la actitud estudiada, nos quedamos solos..., con nuestro cansancio. Y con esa tristeza, ese sentimiento de decepción que padece el actor en su camerino una vez que se ha despojado del vestuario y el maquillaje tras la última representación de la temporada.

También a nuestros hijos les imponemos el disfraz, la imitación. A menudo, con el afán de favorecerlos, los perjudicamos, porque no percibimos mejor su cuerpo que el nuestro. Reconocemos mal el auténtico lenguaje corporal del niño —y sobre todo, el de nuestros hijos— porque desciframos mal los mensajes de nuestro propio cuerpo. Censuramos nuestros gestos y actitudes y nos negamos a verlos en los demás, particularmente en nuestros «dobles». No exigimos que nuestros hijos sean fieles a sí mismos, sino a una imagen que elegimos para ellos y que les imponemos.

Nos vendría muy bien que esa imagen fuese fija; por eso decimos sin cesar al niño: «Estate quieto». Pero para el niño, moverse supone una necesidad tan fundamental como el comer o el dormir. Su desarrollo físico, y también el intelectual, dependen de ello. Porque el movimiento, antes de que se convierta en automático, exige coordinaciones neuromusculares y una actividad cerebral intensa. Por eso, «la agitación»

de los niños es una indagación, no sólo del mundo exterior, sino de sus propias posibilidades.[7] Cuando castigamos la actividad física de un niño, reducimos su campo de experiencia, ponemos trabas al desarrollo de su inteligencia y le animamos a reprimir la expresión natural de sus emociones. Al dar a ese imitador genial que es el niño el ejemplo de movimientos restringidos o rígidos, le enseñamos a adormecer sus sensaciones y le tendemos la trampa de la torpeza y la falta de confianza, de la cual le costará mucho tiempo librarse una vez adulto.

Esperamos con impaciencia a que nuestros hijos puedan expresarse verbalmente; los felicitamos cuando hablan como los adultos, porque así se hallan en situación de protegernos contra la cruda verdad que tratan continuamente de expresar con su cuerpo. Nos sentimos tranquilizados cuando al fin pueden, como nosotros, servirse del lenguaje verbal como de una pantalla para ocultar sus verdaderos deseos, para modificar sus impulsos naturales, para dominar sus sensaciones. «Pero ¡habla! Dime lo que sientes. Si no hablas, ¿cómo quieres que sepa lo que te ocurre?», dicen los padres mientras su hijo emite signos corporales de angustia que ellos no ven.

Colette nos ha transmitido sus observaciones sobre los niños en la playa. La época ha pasado; el problema se mantiene. «Por una linda niña rebosante de salud, rolliza y dorada, bien firme sobre unas pantorrillas duras, ¡cuántos pequeños parisienses, víctimas de una fe maternal y rutinaria: "El mar es tan bueno para los niños..."! No hay más que verlos, semidesnudos, lamentables en su delgadez nerviosa, con sus grandes rodillas, sus muslitos de grillo, sus vientres prominentes... Su delicada piel se ha ennegrecido en un mes hasta alcanzar el color oscuro de un cigarro puro. Eso es todo, pero se considera suficiente. Sus padres los ven robustos; no están más que teñidos. Han conservado las grandes ojeras, las ruines mejillas. El agua corrosiva pela las pobres pantorrillas, turba su sueño con una fiebre diaria, y el menor incidente desencadena su risa o sus lágrimas de pequeños nerviosos pasados por jugo de tabaco mascado...»[8]

No existe todavía una secretaría nacional de la expresión corporal, pero da la impresión de que no tardarán mucho en crearla. En lugar de hacer deporte o gimnasia, la gente se precipita sobre la «expresión corporal», disciplina ambigua que se sitúa en un lugar indeterminado entre la danza interpretativa y el psicodrama.

Pero si no conocemos a priori los comportamientos de nuestro cuerpo, si nuestro repertorio de gestos y movimientos no incluye más que una fracción de las posibilidades del ser humano, si hasta ahora nos hemos servido de nuestro cuerpo únicamente para reducir, traicionar o negar nuestras sensaciones, la «expresión corporal» no podrá ser otra cosa, lo mismo que el deporte, sino imitación, compensación, adiestramiento. Por eso lo que se ve en los espectáculos o las clases de expresión corporal es una especie de parodia, una representación melodramática «al estilo antiguo» de ideas recibidas y, peor aún, de emociones recibidas. (Hay que preguntarse si «recibido» no es lo contrario de «vivido».) En lugar de imitar a los campeones deportivos, se imita aquí a los actores, o a

los bailarines, o a personajes representados en pinturas y esculturas. No; decididamente, la expresión corporal practicada por adultos que no tienen de su cuerpo (y por lo tanto, de su vida) más que un conocimiento superficial y rutinario sólo puede ser una falsa apariencia. Para ejercitarse en una expresión corporal que valga para algo, hay que tomar conciencia primero de las propias represiones corporales.

En cuanto a la nueva ciencia que trata de interpretar el lenguaje corporal o la comunicación no verbal, parece bastante difícil analizar lo que significan los gestos o las actitudes de un sujeto sin saber previamente de qué es físicamente capaz. Permanecer sentado, con las rodillas, los pies y las palmas de las manos hacia dentro, puede significar, en efecto, que el sujeto rechaza los avances de su interlocutor. Pero puede ser también que su actitud exprese simplemente que la extremada contracción de sus músculos posteriores le impide adoptar cualquier otra postura. Quizá, cualquiera que sea la situación, ese sujeto expresa siempre lo mismo: su incapacidad para servirse libremente de un cuerpo demasiado rígido desde hace demasiado tiempo. Es lícito, desde luego, considerar el lenguaje corporal sin tomar en consideración el lenguaje verbal, pero ¿no será necesario conocer ante todo los límites del vocabulario muscular?

Antes de hacer deporte, *antes* de practicar la expresión corporal, *antes* de interpretar los gestos de los demás, *antes* de confesarse «perdido» frente al comportamiento de los hijos, *antes* de iniciar un psicoanálisis, *antes* de resignarse a los problemas sexuales (hablaremos de ellos más tarde)..., la toma de conciencia del cuerpo constituye un trabajo preliminar.

Como un pintor prepara su tela, un alfarero la tierra, debemos preparar nuestro cuerpo antes de servirnos de él, antes de esperar «resultados satisfactorios». Es el estado *a priori* del cuerpo el que determina la riqueza de la experiencia vivida. Una vez despierto, el cuerpo toma iniciativas; ya no se contenta con recibir, con padecer, con «encajar». Al tomar conciencia de nuestro cuerpo, le concedemos una influencia sobre la vida.

5. Françoise Mézières: una revolución

Las experiencias profesionales que acabo de relatar estuve casi a punto de no tenerlas nunca. Hacia el final de mis estudios me sentía dispuesta a abandonarlo todo, persuadida de que me había equivocado de camino. Lo que yo deseaba era llevar a cabo un trabajo como el de Suze L. y la señora Ehrenfried, cuyo elemento esencial consistía en ayudar al sujeto a despertar las sensaciones reprimidas, adormecidas, de su cuerpo, a encontrar de nuevo su unidad y, a través de ella, el bienestar, la salud. Pero resultaba que nadie me hablaba ya de lo esencial.

Me había embarcado en un programa de estudios cuyo loable objetivo era enseñarnos, en tres años, el máximo de técnicas experimentadas y aprobadas aplicables al trabajo de terapeuta. Constantemente se nos ponía en guardia para que no sobrepasásemos los límites. Por ejemplo, aprendíamos la anatomía segmento por segmento..., hasta el cuello. La cabeza, precisamente, rebasaba los límites de nuestro trabajo; por prudencia, pues, se nos dejaba en la ignorancia. «*Primum non nocere*», claro está; lo primero es no hacer daño. Pero a mí me parecía que, si bien no corríamos apenas ningún riesgo de perjudicar, tampoco lo corríamos de curar. A no ser que se tratase de un individuo sin cabeza.

En cuanto a mi propia cabeza, tenía la impresión de que se había convertido en un gran fichero donde yo clasificaba conocimientos: 1.º, anatómicos; 2.º, fisiológicos; 3.º, patológicos. Es decir, los nombres, los ángulos, las medidas de cada deformación. De acuerdo con estos conocimientos, debía considerar como perfectamente ajustado al orden de las cosas el hecho, por ejemplo, de que una magnífica joven, sonriente, confiada, entrase en la sala de reeducación con un dolor en la nuca y saliese de ella abrumada, oficialmente tullida, con una etiqueta, «cervicálgica», y un volante para veinte sesiones de treinta minutos, durante las cuales se vería obligada a levantar trescientas veces la cabeza cargada con un saco de arena de quinientos gramos.

Al entrar en la sala de reeducación, esta joven había abandonado el mundo de los sanos para pasar al de los enfermos, para quedar reducida a un sujeto para manipular. Menos aún, a una nuca para manipular. Algo en mi interior protestaba contra esta reducción, contra esta sumisión. Pero ¿dónde se situaba la frontera entre la salud y la enfermedad, y cómo evitar cruzarla? ¿Cómo evitar caer en la trampa? Yo no sabía nada de eso. Sólo sabía que era preciso no dejarse reducir a un nombre de enfermedad; que era preciso no dejarse clasificar en el fichero patológico, so pena de no volver a salir jamás, a no ser con la etiqueta de «excervicálgica», como una espada de Damocles que cae sobre uno.

Pero no disponía de tiempo suficiente para profundizar en esos pensamientos, demasiado ocupada en pasar exámenes de control, en asistir a los cursillos de hospital, donde aprendía el arte de colgar las poleas en el lugar adecuado cuando se trataba de mecanoterapia, donde removía las marmitas de la fangoterapia, donde animaba a los enfermos de lumbago, incapaces de reprimir sus muecas de dolor, a pedalear echados en mesas de masaje para muscularse el vientre. Los días fastos, me era dado divisar al médico jefe en el pasillo durante el curso de su visita e incluso, a veces, lograba colarme detrás de su séquito en la habitación de un «caso» y, empinada sobre la punta de los pies, recoger algunas briznas de las frases que su boca dejaba caer.

Al fin, un día, gracias a haberme mostrado como una alumna muy concienzuda, se me invitó a asistir a una demostración reservada normalmente a los clínicos titulados. Y a consecuencia de este honor, completamente desconcertada, comprendí que no podía aceptar ni el trabajo de terapeuta tal como se concibe tradicionalmente ni la visión del enfermo como una «no persona», como un fragmento de cuerpo.

El tema de la demostración era una máquina impresionante por sus dimensiones y por el número de manecillas, de correas, de cuadrantes. Uno a uno, dimos la vuelta a su alrededor, retrocedimos después y esperamos en un silencio respetuoso. Una enfermera entró en la sala, sujetando firmemente por un brazo a un chiquillo de unos siete u ocho años. A guisa de presentación, dijo:

—Escoliosis dorsal derecha; lumbar izquierda; angulación, equis grados.

Ni nombre, ni apellido. Menos aún un diminutivo: el nombre de una enfermedad. La monitora lo cogió por los hombros y nos lo mostró de espaldas, de perfil, de frente, indicando sus deformaciones con un instrumento metálico sostenido con la punta de los dedos. Pero conservo pocos recuerdos del cuerpo del pequeño. Fueron sus ojos los que me impresionaron, unos grandes ojos oscuros, muy abiertos a causa del terror. Y tenía motivos.

Una vez presentado a los cursillistas, «Escoliosis dorsal derecha, lumbar izquierda» volvió a manos de la enfermera, que le encasquetó en la cabeza un «tubo» de tela de punto blanco, destinado al parecer a sujetarle el pelo, y le deslizó otro sobre el tórax. Así disfrazado, lo acostaron en la máquina y le sujetaron la cabeza, los hombros, la cintura, las piernas.

El grado de desviación de su columna vertebral había sido ya medido. Ahora había que regular la máquina en función de esas medidas. No pude evitar pensar en la máquina descrita por Kafka en *En la colonia penitenciaria*, a la que se regulaba para inscribir en el cuerpo del culpable acostado sobre ella la sentencia: «Respeta a tu superior». ¿Se podía obligar al cuerpo del muchachito a obedecer la admonición de la máquina: «Mantente derecho»?

La máquina se puso en marcha. Estiraba —con un ruido seco de reloj que atrasa— el cuerpo del chiquillo. Un giro de manivela, y la máquina se detuvo. El tiempo de comprobar las cifras. Luego volvió a funcionar. Parada. Comprobación. Nueva puesta en

marcha. Parada. Comprobación. Hasta que las cifras indicaron que el trabajo había terminado. Todas las atenciones se centraban en la máquina. El niño no recibía más que una orden de cuando en cuando: no moverse, no llorar, so pena de estropear el trabajo de la máquina. Cuando al fin, hipando a causa de los sollozos contenidos, lo retiraron de la máquina, fue para meterlo inmediatamente en un corsé que al parecer debía mantener las rectificaciones obtenidas.

Abandoné la sala, temblorosa yo también, convencida de la vanidad y la crueldad de los métodos que me había esforzado por aprender. Sabía muy bien que acababa de ver una demostración particularmente dramática. Sin embargo, era representativa de ese desprecio por el ser humano, de esa confianza en los tratamientos mecánicos, cuya eficacia sólo podía ser momentánea. Tenía el sentimiento de mi impotencia ante la autoridad, de que no se me presentaba otra alternativa que negarme a seguir siendo cómplice y abandonar mis estudios. Fue entonces cuando una mujer alta, vestida con el hábito de religiosa misionera y que había asistido también a la demostración, me dirigió la palabra.

—Resulta diabólico, ¿verdad? Felizmente, no es la única solución.

—¿Cómo dice?

—Que felizmente existe el método Mézières.

—No lo conozco.

—Claro está que no lo conoce. No será en la escuela donde se lo enseñen. El método de Françoise Mézières está en absoluta contradicción con todo lo que se enseña aquí. Se opone a todas las ideas sobre la salud y la enfermedad, a todas las técnicas que se ha decidido oficializar para siempre. Aceptar a Françoise Mézières supone rechazar las bases de la gimnasia médica tal como se practica actualmente. Decir «sí» a Mézières significa decir «sí» a la revolución. Así que imagínese...

—Pero si ese método es valedero...

—Eso es lo más terrible. Nadie, ningún especialista, ha conseguido nunca refutar su descubrimiento ni el método que se deduce de él. Los que se han dignado leer sus obras se han descubierto ante ellas con una mano y le han dado con la puerta en las narices con la otra. Es muy grave. Resulta sintomático, no sólo de la situación actual de la medicina, sino de la manera en que reglamentan nuestras vidas los que ejercen el poder en todos los sentidos. Hoy día, los únicos que pueden permitirse aceptar el método Mézières, los únicos para los que es «rentable», son los calificados como incurables, los enfermos cuyo estado se ha agravado a causa de tratamientos inadecuados, represivos, inhumanos. Generalmente, los únicos médicos que lo aceptan son ciertos homeópatas y acupuntores «paralelos», que juzgan más importante respetar el cuerpo humano que el cuerpo médico.

—¿Qué se puede hacer entonces?

—Françoise Mézières acepta desde hace poco tiempo enseñar su método, pero sólo a profesionales. Por eso, le aconsejo terminar sus estudios y luego, si quiere saber más, vaya usted a verla.

Fui a verla, en efecto. Y ahora, por diversas razones, tengo interés en describir en términos muy simples su trabajo, hasta el momento expuesto únicamente ante profesionales.

Para todos aquellos que han aceptado aprender su método es evidente que éste produce resultados espectaculares y durables, ya se trate de corregir defectos considerados como normales o de curar grandes deformaciones. Curar, digo bien. Eliminar la causa de la deformación, y no atenuar simplemente sus defectos de manera provisional.

«No podemos tolerar el fracaso», dice Françoise Mézières.

¿Y por qué su descubrimiento, que data ya de veinticinco años, y el método que de él se deduce y que no ha dejado nunca de profundizar y perfeccionar permanecen ignorados, no sólo por el público, sino por la gran mayoría de los terapeutas? Sencillamente, porque no pueden incluirse en los programas de estudios tradicionales sin echarlos abajo, sin que esos programas y la visión del ser humano en que se basan hayan de ser enteramente revisados. Pero para ver o revisar, hay que abrir bien los ojos, hay que observar el cuerpo en su totalidad, aunque esas observaciones contradigan las verdades sacrosantas. Y eso es precisamente lo que las «autoridades», los especialistas, no están aún dispuestos a hacer. La única esperanza de que un público más amplio se beneficie del trabajo de Françoise Mézières, ¿no se basa, pues, en informarle directamente de un descubrimiento que, al fin y al cabo, todos y cada uno de nosotros, incluidos los profesionales, podemos comprobar con nuestros propios ojos, con la experiencia de nuestro cuerpo?

Voy a presentar, por lo tanto, una técnica revolucionaria..., pero también a una persona. Calificada por sus amigos de «genial», por sus detractores de «loca genial», es, como el método que lleva su nombre, original, íntegra, de un rigor perfecto.

Pero empecemos por el principio... Provista de mi título, me inscribí en el cursillo de verano de Françoise Mézières. Tras diez horas de carretera, los caminos se hacían cada vez más estrechos, las casas cada vez más raras y pobres, los rostros cada vez más cerrados. Entre el océano y la marisma del Poitou, un cielo blanco, inmenso, una tierra llana, lodazales. Y de pronto, un camino que no va más lejos. ¿El final o el umbral del mundo?

Al borde de un estanque, una gran casa baja, ante la cual alguien trabaja la tierra. Una cabeza de cabellos blancos como el cielo se yergue. Unos ojos claros, una mirada que mira.

—¿Le ha costado mucho trabajo llegar?

Una voz grave, profunda. Si los árboles supieran hablar, tendrían una voz parecida.

El relato de mis tribulaciones le inspira una risa descarada. Se levanta y me tiende una mano dulce, muy firme; los dedos, juntos, continúan la curva de la mano. Una mano formada para amasar la tierra, una mano de alfarero.

—¿Conque ha venido a la cueva del oso?

De verdad, nunca en mi vida he visto a nadie desplazarse con tanta agilidad como a esta mujercita de sesenta y tres años.

Al otro lado de la casa, algunos coches con matrícula de todas las regiones de Francia, Suiza, Bélgica. Una decena de cursillistas trabajaremos aquí durante un mes, todos especialistas en gimnasia médica.

Ya estamos reunidos en la planta baja, en una gran sala. Absolutamente vacía. Ni una sola máquina. Ni un solo aparato especial. Ni siquiera una mesa de masaje. Únicamente una pequeña alfombra. Sorprendidos, tal vez un poco desconfiados, lo que veremos y oiremos a continuación nos desconcertará mucho más todavía.

Françoise Mézières ocupa su lugar en el centro de la habitación y nos invita a sentarnos en el suelo en torno a ella.

—Amigos míos, ¿quieren ustedes recordarme cuál es la causa principal de las deformaciones que van ustedes a tratar?

Algo que nos es familiar, tranquilizador. Varias voces responden a la vez: la gravedad, la debilidad de los músculos posteriores, el reumatismo, la artrosis, la artritis, la astenia, la descalcificación...

Françoise Mézières nos mira fijamente con sus ojos claros.

—Amigos míos, si hace veinticinco años me hubieran formulado la misma pregunta, habría sacado a relucir las mismas estupideces que acaban ustedes de pronunciar.

Un pesado silencio en la sala. Tormentoso. Françoise Mézières continúa:

—La enseñanza clásica inhibe. Nos enseña a medir con hilos de plomo, de espirómetros, a diagnosticar y después a tratar, sirviéndonos de una rica panoplia de máquinas científicas, corsés, escayolas, las deformaciones consideradas como curables por los métodos de la kinesiterapia. En cuanto a los físicos ingratos, desproporcionados, torcidos, hemos de aceptarlos como normales, bien porque son «clasificables» entre los tipos morfológicos reconocidos, bien porque la fealdad no se incluye en nuestra lista oficial de enfermedades. Para las deformaciones llamadas «fijas» a causa de su extremada rigidez, aunque en realidad continúan agravándose siempre, se nos ruega que las abandonemos a doña Cirugía o a su triste destino.

»Pero yo les digo que nuestra mirada no puede detenerse en cada zona de crispación. No podemos cerrar los ojos ante la realidad para obligarla a conformarse mejor con los conceptos académicos. Es preciso que sólo tengamos ojos para la morfología perfecta y que nos dejemos guiar únicamente por la elegancia de las formas.

El asombro que planea en el aire no rompe, sin embargo, el silencio.

—Voy a pedirles algo nuevo. Voy a pedirles que observen. Voy a pedirles que palpen con sus manos y no a través de instrumentos. Y luego les pediré que crean, no en lo que han leído, sino en lo que han percibido.

Para entrenar nuestras facultades de observación, nos dijo que considerásemos en primer término la «sacrosanta verdad» de la gravedad, que nos atrae, se dice, hacia delante, y que resistimos, se dice también, gracias a la acción intensa de los músculos de la espalda. Todas nuestras desdichas proceden, pues, al parecer de esta fuerte acción que nuestros «débiles» músculos están obligados a ejercer para sostener la columna vertebral, para impedirnos caer hacia delante. Fortificar esos músculos para ayudarlos a cumplir su tarea principal debería ser, por lo tanto, una de las funciones más importantes de nuestro trabajo.

—En resumen, eso es precisamente lo que les han enseñado, ¿no?

Asentimientos con la cabeza. Después, un silencio lleno de desconfianza.

—Para comenzar, voy a hacerles una breve pregunta: ¿por qué esa famosa gravedad ha de atraernos hacia delante y no hacia atrás?

Nadie respondió.

—Ahora voy a pedirles que se levanten y adopten la postura que se acostumbra llamar «vertical», pero que es simplemente bípeda. Bien. ¿Cómo nos mantenemos en equilibrio? Traten de observarse a sí mismos. Quizá consigan darse cuenta de nuevo de lo que descubrieron la primera vez en que se sostuvieron de pie sin ayuda.

Así, observando el movimiento de mi propio cuerpo, comprendí que conseguía el equilibrio al desplazar el peso del cuerpo. Mantenía la cabeza y el vientre hacia delante y arqueaba los «riñones» hacia atrás. Porque en realidad se trataba no sólo de no caer hacia atrás, sino de no caer tampoco hacia delante.

Sin embargo, ese desplazamiento de las masas del cuerpo —cabeza, vientre, espalda— acentúa las curvaturas vertebrales. Con la cabeza hacia delante, los músculos insertos en las vértebras cervicales se repliegan y mantienen las vértebras en un arco cóncavo. Como el cerrar un acordeón de un lado hace que el otro abra ampliamente sus pliegues en un arco de circunferencia, lo mismo ocurre con los músculos de la parte inferior de la espalda en relación con las vértebras lumbares. Y esta curvatura y replegamiento de la musculatura posterior —el precio de nuestro equilibrio— se agrava lógicamente en el curso de la vida.

Consecuentemente, el problema no reside en la insuficiencia de la musculatura posterior, *sino en su exceso de fuerza*. No se trata, pues, de «fortificar» los músculos de la espalda, ya excesivamente contraídos, ni de ayudarlos a sostener mejor las vértebras. Al contrario. Hay que estirar los músculos posteriores para que dejen de tirar de las vértebras, mantenidas en un arco cóncavo.[1]

Françoise Mézières explicó que el acortamiento de los músculos posteriores no se debía sólo al esfuerzo por mantenerse en equilibrio, sino a todos los movimientos de media y gran amplitud ejecutados por los brazos y las piernas, solidarios con la columna vertebral. Cada vez que levantamos los brazos por encima de los hombros, cada vez que apartamos las piernas más de cuarenta y cinco grados, los músculos de la espalda se acortan todavía más. El acortamiento, la contracción de los músculos posteriores se acompaña siempre de la rotación interna de los miembros y asimismo del bloqueo del diafragma.

—Por lo tanto, es contra ese acortamiento contra lo que hay que luchar, amigos míos. Si, sabiendo eso, continúan queriendo «fortificar» la espalda de sus enfermos, volverla más tensa, serán ustedes peligrosos e irresponsables.

Pero lo esencial de su descubrimiento radica en que, al eliminar la incurvación de un segmento de la columna vertebral, se la desplaza a otro segmento. Por ejemplo, corrigiendo la curvatura de las vértebras lumbares se hunde la nuca, y viceversa. Alargando un músculo posterior cualquiera, se provoca el acortamiento de los músculos posteriores en su conjunto, que se comportan como si formaran un solo músculo extendido desde la cabeza hasta la planta de los pies. De ahí la inanidad de un trabajo segmentario que se ocupa del cuerpo como se ocuparía de un objeto industrial formado por piezas separadas. Es absolutamente necesario considerar y tratar el cuerpo como una unidad, tomando en cuenta no una multitud de síntomas, sino la *única causa* de sus deformaciones: *el acortamiento de toda la musculatura posterior, efecto inevitable de los movimientos cotidianos del cuerpo*.

Nos comunicó esta conclusión con una perfecta certidumbre, nacida no del orgullo, sino de veinticinco años de experiencia profesional. Porque, una vez realizado su descubrimiento, no vio jamás una deformación que no se debiese a ese exceso de contracción de la musculatura posterior. Por lo demás, en los dos años que siguieron a su descubrimiento, que se oponía a todo lo que ella misma había aprendido y enseñado durante años, trató de probarse que sus nuevas observaciones eran falsas. Pero eran ciertas. Por eso no le quedaba más que forjar un método de trabajo no solamente basado en la observación de los hechos, sino confirmado por un conocimiento más profundo de la anatomía, del mecanismo articular, de la neurología, un método irrefutable, de un rigor perfecto, que parece extremadamente sencillo, pero que está extraordinariamente matizado y se adapta a las necesidades particulares de cada enfermo... Un método que le ha valido su exclusión de los bastiones oficiales.

Mientras ella hablaba, yo pensaba que no sólo el individuo tiene de su cuerpo una impresión parcial. Los especialistas de la gimnasia, los médicos, los cirujanos consideran el cuerpo humano por segmentos. ¿Y si no fuera solamente su formación profesional lo que inhibe sus percepciones, sino también su manera fragmentaria de vivir su propio cuerpo?

Y ese acortamiento, que se agrava indefectiblemente con los años, ¿no tendrá, paralelamente a las deformaciones físicas que engendra, un efecto nefasto sobre el psiquismo del individuo? Sentirse comprimido, físicamente reducido, ¿no es exactamente lo contrario de la sensación de plenitud? Sentirse aplastado por la propia musculatura, ¿no da la impresión de ser aplastado por la vida? Liberarse, ¿no quiere decir literalmente liberar la musculatura para alcanzar las dimensiones a que aspiramos, las dimensiones que nos corresponden? ¿No es preferible poder prolongar la imagen que nos forjamos de nosotros mismos mediante la «elasticidad» de los músculos y los gestos que contar tan sólo con el efecto de la ropa, de los adornos?

La voz de uno de los que seguían el curso interrumpió mis pensamientos.

—Pero señorita Mézières, habla usted como si el cuerpo estuviese formado únicamente por músculos. ¿Y las deformaciones de los huesos, de las articulaciones?

Françoise Mézières nos explicó que, a excepción de las fracturas y de ciertas deformaciones congénitas, son los músculos los responsables de las deformaciones en los huesos y las articulaciones. Acortados, los músculos tiran de los huesos sobre los que se insertan y hacen que, a la larga, las superficies articulares dejen de corresponderse con la exactitud necesaria. El cartílago que rodea los extremos de los huesos se desgasta.

En la medida en que son los músculos los responsables del movimiento de los segmentos, Françoise Mézières nos aconsejó desconfiar de las radiografías, que parecen mostrar una articulación fijada para siempre y que es, por lo tanto, del exclusivo dominio de la cirugía. Ahora bien, si conserva al menos un esbozo de movimiento posible y si el enfermo siente dolor al ejecutar ese movimiento, sus articulaciones, a pesar de las apariencias, no se hallan «soldadas» y pueden tratarse relajando la contracción de los músculos periféricos.

—El cuerpo no se compone sólo de músculos, pero sólo los músculos determinan la forma del cuerpo.

Y a continuación nos contó la historia de una señora muy anciana que había vivido en su pueblo. Padeciendo la enfermedad de Parkinson, con numerosas complicaciones, su cuerpo se había encorvado hasta doblarse por la mitad y su cabeza permanecía siempre en el mismo ángulo. Dormía doblada, no se había enderezado desde años atrás. El día en que murió, Françoise Mézières pasó por delante de su casa. Entró y encontró a la difunta extendida sobre su lecho. ¡Perfectamente recta!

—Naturalmente, una vez muerta, los músculos habían soltado su presa sobre los huesos y se había conseguido extenderla sin dificultad. En el cementerio, ¿saben?, todos los esqueletos se parecen.

Antes de comentar más ampliamente la muy rara facultad que posee Françoise Mézières de ver con una claridad que ningún prejuicio oscurece, quisiera exponer algunos de sus otros conceptos, entre ellos, la búsqueda de la elegancia en las formas.

La morfología perfecta

La gimnasia médica clásica se contenta con analizar y clasificar los diferentes tipos de morfología que se consideran como constitucionales y, a causa de ello, como irreversibles. Ya sea uno longilíneo, brevilíneo, redondeado, plano o curvo, uno es como es. Por el hecho de ser corriente, se juzga como normal nuestra estructura imperfecta. ¿Acaso la belleza de las justas proporciones no constituye, como la salud, un don raramente acordado por la ingrata naturaleza? La belleza, al ser la excepción, se estima entonces como anormal.

Françoise Mézières afirma que la morfología no debería ser la ciencia que clasifica los dismorfismos, sino el arte de reconocer la forma perfecta, la única morfología normal. Ella nos enseñó a no aceptar ningún trabajo que no tienda hacia esa forma perfecta. Porque ni la importancia de la desviación del sujeto ni su edad le impiden aproximarse sensiblemente a ella. Ante la estupefacción de sus cursillistas, Françoise Mézières declaró que ni el tipo morfológico, aun hereditario, ni las deformaciones adquiridas (a excepción de las fracturas y mutilaciones) son irreversibles. Incluso había comprobado que el cuerpo de las personas de edad (el decano de sus pacientes tenía ochenta y cinco años) es más maleable que el de los jóvenes, y que podía obtener de ellas resultados asombrosos.

La descripción que Françoise Mézières hace del cuerpo normal coincide con la escultura griega del período clásico. ¿Y por qué no con la de los hindúes o con la del arte gótico francés?, podría preguntarse. ¿Acaso la belleza no es una idea tan arbitraria y tan fugaz como la moda? La perfección de la forma ¿no es una cuestión de gustos?

Françoise Mézières sostiene que la única morfología normal corresponde a la relación que presentan las proporciones de las diversas partes del cuerpo que caracterizan al arte griego del período clásico. Ese arte fue el único que representó el cuerpo humano tal como *debería ser…*, es decir, como podría ser si realizase su verdadero potencial. Así, en su plenitud, el cuerpo humano se convertía en digno de un héroe o de una divinidad (la gran bailarina americana Martha Graham habla del «divino ser normal»).

El artista griego no trataba de expresar contradicciones psicológicas, místicas o políticas..., sino más bien una unidad corporal y moral, no utópica, sino realizable, y hacia la cual todo mortal debería tender por respeto a sí mismo. La célebre «serenidad» que sella las obras de la gran época griega es la expresión de esta unidad consumada y de la perfecta salud física del sujeto, ya que, para los griegos, no existía la belleza sin la salud. Y no existía la salud sin la belleza de las justas proporciones.

De acuerdo con las breves indicaciones que daré a continuación, cada uno podrá comparar su propio cuerpo con esta imagen normal y comenzar a comprender que quizá sus verdaderos «defectos» no sean los que le preocupaban hasta ahora.

De frente, las clavículas, los hombros, los pezones, los espacios entre los brazos y los costados deben ser simétricos y situados al mismo nivel.

De espaldas, la nuca debe aparecer larga y plana (y no mostrar dos salientes verticales separando tres canalones). Los omóplatos han de ser simétricos y no presentar ningún relieve. Los hombros y las caderas, igualmente simétricos.

En posición de flexión del tronco hacia delante, con la cabeza suspendida y los pies juntos, la columna se mantendrá en convexidad total y regular, y el equilibrio de las rodillas se situará sobre las cabezas de los astrágalos (y no retrocederá hasta detrás de los talones). Las rodillas no deben «bizquear».



Poseidón (Museo Nacional de Atenas. Foto Boudot-Lamotte).

Tiene que resultar fácil sostenerse de pie, con los pies juntos desde los talones hasta la punta de los dedos gordos. En esta posición, la parte superior de los muslos, el interior de las rodillas, las pantorrillas y los huesos interiores de los tobillos (los maléolos) deben tocarse. El pie se ensanchará desde el talón hasta la punta de los dedos, que divergirán y se extenderán por el suelo. Los bordes laterales del pie han de ser rectilíneos; el borde interno, entallado por una curva hacia dentro, que ha de resultar bien visible.

Toda desviación de esta descripción indica una deformación corporal. Y toda deformación se origina en un exceso de fuerza de la musculatura posterior. Cuando Françoise Mézières afirma que «todos somos bellos y bien formados», quiere decir que todos somos perfectibles..., a condición de poder vernos en conjunto y de querer modelarnos sobre esta morfología perfecta que poseemos en potencia.

Pero ¿cuántos de nosotros nos aferramos a un detalle que «nos da encanto», aunque se trate en realidad de una deformación que sólo puede agravarse con el transcurso de los años? Una manera de andar «seductora», que no es más que el efecto de una elevación de la cadera; unos omóplatos «enternecedores» porque recuerdan las alas de un ángel; una mirada «interesante» gracias a que la cabeza se halla mal centrada; «unas nalgas airosas», que son el efecto de una región lumbar peligrosamente incurvada... Nuestros pretendidos encantos son en realidad anunciadores de dolores y malestares futuros. Sólo la belleza garantiza de manera efectiva la salud.

A veces reconocemos que una parte de nuestro cuerpo es fea, pero no le concedemos importancia si podemos esconderla y no nos causa un dolor persistente. El pie supone un ejemplo perfecto. Françoise Mézières habla de «esos odiosos martillos pilones que son los pies de los occidentales». Según ella, «no es posible conservar la morfología perfecta del pie usando un calzado que lo oprime en lugar de limitarse a protegerlo. El calzado debería respetar el contorno del pie y permitir a los dedos la libertad de todos sus movimientos (pero la estética moderna no lo quiere así y, sin embargo, ¿cómo imaginar una estatua griega con los dedos terminados en punta?). Por el contrario, dado que el arco del pie constituye un resorte, el interior de la suela debería ser absolutamente plano, porque es el pie el que se adapta al suelo, y no el suelo al pie, mientras que el calzado se conforma a la huella del pie. En fin, puesto que la marcha normal fuerza al ataque del suelo por el borde posteroinferior del talón, con la pierna completamente extendida, no se justifica el añadido de un tacón por bajo que sea. Ahora bien, no existe ningún modelo de calzado que responda a estas exigencias...».

No obstante, con suma frecuencia, cuando somos conscientes de ciertas fealdades de nuestro cuerpo, nos encarnizamos con la parte que nos molesta. Y quedamos frustrados en nuestras tentativas por corregirlas. Por ejemplo, una gran proporción de mujeres se quejan durante toda su vida de la forma de sus piernas. Tienen «ancas de caballo», celulitis en la parte superior de los muslos o un hueco en la horcajadura. Ningún ejercicio o tratamiento local resulta satisfactorio. Pero ellas no saben por qué.

De hecho, esos defectos no son más que la consecuencia de la rotación interna de las rodillas, que, a su vez, procede del envaramiento de toda la musculatura posterior. Dicho envaramiento origina asimismo la rotación interna de los hombros inclinados hacia delante y hace que, en posición de pie, las manos caigan por delante de los muslos. Correctamente, el dedo corazón debe quedar en medio de la cara externa del muslo.

Del mismo modo que la inclinación hacia delante de los hombros influye sobre los codos y las manos, la rotación interna del fémur influye sobre las rodillas y los pies. De ahí procede el aspecto, según los casos, de las piernas en equis o en paréntesis y de los pies planos o demasiado arqueados, *varus* o *valgus*, y todas las deformaciones de los dedos de los pies.

—Para corregir los defectos, hay que empezar primero por corregir las rigideces.

Todavía escéptico, uno de los cursillistas creyó encontrar una falla en esta teoría.

—Todo eso es muy interesante, señorita. Pero ¿cómo explica usted el problema de los sujetos demasiado flexibles? No me negará que el hiperlaxismo existe...

Françoise Mézières le dirigió una sonrisa burlona.

—El hiperlaxismo, amigo mío, no existe más que en el diccionario. Nunca en la vida ha habido alguien demasiado flexible. —Y antes de que el cursillista pudiera protestar, añadió—: Tendrá usted la prueba dentro de poco.

Efectivamente, unas horas más tarde, Françoise Mézières recibió en nuestra presencia a una jovencita de quince años. Diagnóstico de su médico: hiperlaxismo con debilidad de ligamentos.

La chiquilla nos mostró riendo sus codos, que giraban de manera alarmante.

—Es mi número fuerte en el instituto —nos dijo—. Un verdadero éxito.

De pie, vista de perfil, también sus piernas parecían haberse deslizado en las articulaciones. Tenía las rodillas en *recurvatum*, es decir, las rótulas parecían haber retrocedido, empujando las rodillas hacia atrás.

Françoise Mézières indicó a la muchacha que se inclinase hacia delante. Aparentemente con la mayor facilidad, posó por completo las palmas en el suelo. Casi podría posar igualmente los codos. Pero la rotación interna de las rodillas era impresionante: las rótulas, en lugar de mirar de frente, convergían.

Se echó de espaldas y Françoise Mézières, con la ayuda de dos cursillistas, se aplicó a alargar los músculos posteriores. Hizo falta un gran esfuerzo para eliminar la rotación de las rodillas. Los aductores, los músculos del interior de los muslos que llegan hasta las rodillas, aparecían acortados y duros como cables de acero.

—Odio ponerme el traje de baño —nos confió la chica— a causa del hueco que tengo entre los muslos.

Cuando al fin conseguimos el alargamiento de los músculos posteriores y, gracias a ello, la correcta posición de las rodillas, nos dimos cuenta de que le era imposible extender el pie. La rigidez de los músculos posteriores de la pierna no lo permitía. Por lo

tanto, no habíamos encontrado más que rigidez tras rigidez. ¿Dónde estaba el exceso de flexibilidad anunciado?

Françoise Mézières enseña que, cuando se sabe abandonar las anteojeras, aparece claramente la relación de las formas del cuerpo entre sí. Se ve cómo se modifica el aspecto de las regiones anteriores del cuerpo al mismo tiempo que se modifican las de la espalda, las de la parte superior al mismo tiempo que las de la inferior, e inversamente. Si se tratase el organismo como la unidad que es, se habría terminado con las escayolas, los corsés, las plantillas y toda la panoplia de pesos, poleas y aparatos que pueblan los gabinetes de los clínicos.

Mientras ella hablaba de la necesidad de no emplear en nuestro trabajo más que la inteligencia, las facultades de observación, las manos y los propios músculos, un cursillista le susurró a un compañero:

—Oye, no vas a amortizar nunca tu materia...

Françoise Mézières le oyó e interrumpió su discurso para decir:

—Amigos míos, no cuenten con mi método para amasar una fortuna. En nuestro trabajo, no hay que escatimar ni el tiempo ni el esfuerzo. No somos mecánicos que trabajan en cadena. Nuestro trabajo es largo y difícil, ya que, incluso cuando sólo una parte del cuerpo parece requerir nuestros cuidados, se precisa tratar el cuerpo en su totalidad. Es un trabajo que exige toda nuestra atención y toda nuestra fuerza física, porque los músculos se resisten. También ellos se aferran a sus malos hábitos. Y, además, nos hace falta también una gran fuerza moral. Trabajamos a contracorriente de doctrinas y prácticas erróneas, pero aceptadas, que resisten todas las pruebas de su inexactitud.

Nos explicó después que el objetivo final de nuestro trabajo consistía en convertir al sujeto en autónomo, en dueño de su cuerpo. Pero esta independencia sólo puede ganarla haciéndose consciente de la organización de sus movimientos. Necesita conocerse a sí mismo y aceptar la responsabilidad de conocerse mejor que nadie. En caso contrario, buscará siempre la autoridad en otra parte: en un médico, en una droga, en un tratamiento. Incluso llegará a rebelarse contra esas autoridades que él mismo ha puesto en el poder; querrá liberarse, pero será incapaz de ello. Su cuerpo no le pertenecerá jamás si no toma posesión de él.

—No intentemos nunca dominar el cuerpo de otro, amigos míos. Nuestro único orgullo reside en liberarlo.

El respeto del cuerpo humano, la voluntad de ayudar a una persona a descubrir posibilidades que desconoce, de hacerla más inteligente, más independiente..., cosas de las que oía hablar por primera vez después de tres años de estudios clásicos. ¿Quién era esta mujer que hablaba con tanto ardor de temas esenciales, de los que no se decía una sola palabra en ningún otro lugar?

Sabía que había nacido en Hanoi y que había vivido allí hasta la edad de nueve años. Ambiente burgués (su padre era abogado agregado de la embajada francesa), pero un modo de vida principesco. Doce criados se encargaban de todas las tareas materiales. A los nueve años, no sabía vestirse ni bañarse sola. Enfermiza, disléxica, su madre le reprochaba el hacer todas las cosas al revés, «como una china». Hacer todas las cosas al revés, volver la espalda a lo que se aceptaba, a lo que se esperaba en su medio ambiente... ¿No se debió a esa facultad el que lograse elaborar su método?

Más tarde, cuando estudié la acupuntura y las técnicas que de ella derivan, comprendí que, si el método de Françoise Mézières se inscribe en algún contexto, ese contexto sólo puede ser el oriental. Al contemplar los grabados de los «meridianos» o líneas de energía de la medicina china, me asombró comprobar que todos los meridianos de fuerza (yang) se sitúan en la parte posterior del cuerpo, desde la cabeza hasta la planta de los pies, y todos los meridianos pasivos (yin), sobre la cara anterior del cuerpo. Como en el trabajo de Françoise Mézières, en la medicina china el yang no debe prevalecer sobre el yin. El cuerpo se considera como una totalidad. Esta visión del cuerpo, cuya salud depende de la distribución equilibrada de la energía, se opone a la occidental del cuerpo dividido en «casillas», cada una de las cuales pertenece al dominio de un especialista diferente (comprendida la «casilla» que falta).

Recordaba la primera imagen que recibí de ella, de rodillas en su huerto. El trabajo del que acababa de hablarnos exigía tanta paciencia, tanta humildad como el cultivo de la tierra. Obligar al cuerpo a realizarse sería tan vano como pretender acelerar el ritmo de las estaciones, apresurar la madurez de los frutos. Y del mismo modo que los gérmenes, el cuerpo, si ha sido bien preparado, tiene una vida subterránea. Si, durante la sesión semanal de trabajo, el clínico se ha preocupado de orientar bien el cuerpo de su paciente, de prepararle un nuevo terreno propicio a su desarrollo, ese cuerpo sigue entonces el buen impulso y, por sí solo, evoluciona en el buen sentido de la manera más natural. Salvo si la persona se asusta, salvo si la responsabilidad de la independencia y la madurez le aterra hasta tal punto que sabotea él mismo su progreso.

Más tarde, cuando le pedí que resumiese lo esencial de su trabajo, Françoise Mézières encontró otra imagen:

—Yo esculpo sobre materia viva —dijo.

Desde hace veinticinco años, Françoise Mézières practica esta antropoescultura, que toma como único modelo la forma normal, para tratar a innumerables enfermos, entre ellos los decretados como «incurables» por especialistas cuya visión se limita justamente al segmento de cuerpo del que se ocupan.

Durante el cursillo, asistí a una sesión descrita así por Françoise Mézières: «La señora P., kinesiterapeuta, acaba de efectuar un cursillo de aprendizaje de nuestro método. Advertimos que su rostro está un poco paralizado y que hay algo extraño en su mirada. Llevamos a cabo sobre ella, como sobre cada cursillista, la demostración de los principios de nuestro método y comprobamos que el brazo derecho se aparta

difícilmente. La señora P. nos comunica entonces que, hace dos años, sufrió un accidente de automóvil. Hubo que darle algunos puntos en el rostro, y su campo visual quedó deteriorado. Le palpamos el cuello: C2, C3 y C7 aparecen desviadas hacia la izquierda. Trabajamos muy suavemente el cuello, y la reacción (habitual tras las primeras sesiones) se produce inmediatamente, muy violenta: frío, temblores, sueño. La tumbamos y la cubrimos con una manta. Se duerme y, al caer la tarde, nos anuncia que le parece "ver con mayor amplitud". Pensamos que se trata de una ilusión debida a la perturbación, puesto que los expertos que la han visto recientemente y por última vez le han asegurado que el deterioro de su campo visual era absolutamente irreversible.

»Pero, tras una segunda aplicación del tratamiento, a la semana siguiente, que provoca las mismas reacciones, la señora P. recobra todo su campo visual...».[2]

¿Qué significan esas reacciones, a veces violentas, del cuerpo durante o después de una sesión de trabajo? Françoise Mézières explica que su método actúa particularmente sobre el simpático y el parasimpático, es decir, sobre los sistemas de autodefensa del cuerpo. Obligada a abandonar sus viejos hábitos, sus reflejos, «la osamenta se asusta». Tiembla literalmente, trata de escaparse a través del sueño. Porque no reconocerse aterra, incluso cuando nuestra imagen habitual es desagradable. Lo desconocido, tanto si se trata de la muerte como de una nueva vida, nos hace retroceder.

—¿Y la gimnasia respiratoria? —preguntó un día una joven colega que acababa de terminar sus cursillos en el hospital.

—Tan absurdo resulta aprender a respirar como aprender a hacer circular la sangre —afirmó Françoise Mézières—. No hay que educar la respiración, sino liberarla. Es defectuosa porque está obstaculizada. Y está obstaculizada por causas ajenas a la función respiratoria. Está obstaculizada por el acortamiento de los músculos posteriores. El único tratamiento para la insuficiencia respiratoria se basa, pues, en la relajación de esos músculos.

Nos explicó que, aunque el diafragma se hace pasar por la víctima de la excesiva incurvación (lordosis), es en realidad su cómplice. Porque el diafragma forma parte de los músculos que se insertan en las vértebras lumbares y contribuyen a fijar la lordosis. Nos dijo que considerásemos el diafragma como la pared inferior de la caja torácica. Como ocurre con el fondo de una caja, su alabeo influye sobre las paredes e, inversamente, el alabeo de las paredes se opone a la corrección de las caras adyacentes.[3]

En consecuencia, todos los movimientos que se ordenan en la gimnasia clásica (forzar la inspiración o echar la columna hacia atrás para «abrir» la caja torácica) sirven únicamente para agravar el bloqueo del diafragma y la lordosis. Y la agravan todavía más cuando obligan a levantar los brazos. No hay más que fijarse en la fealdad del tórax durante esos ejercicios para comprender que no se puede esperar de ellos ninguna mejoría. Por lo demás, cualquiera que sea el movimiento, si causa en el sujeto una

fealdad aún mayor, no puede resultar beneficioso. «Todos poseemos un sentido innato de la belleza, amigos míos. No renieguen jamás de él, sobre todo en nombre de la ciencia.»

El dolor oculto

La enseñanza de Françoise Mézières se desarrollaba como una compleja novela policíaca. Poco a poco nos llevaba a examinar muy de cerca las pretendidas evidencias y a comprobar que, más que revelar la verdad, la ocultan. Así, por ejemplo, aprendimos que un pie plano no es en sí mismo «el culpable» al que se precisa corregir, sino «la víctima» de la rodilla en rotación interna, que, a su vez, lo es de una deformación muscular de la espalda. Por lo tanto, empeñarse en corregir el pie supondría perpetuar la injusticia de las técnicas clásicas y dejar en libertad una espalda que perpetrará con el tiempo otros «crímenes» sobre el cuerpo.

Pero Françoise Mézières iba mucho más lejos. Rehusaba atribuir a «doña Naturaleza» las deformidades físicas, las actitudes extrañas, las anquilosis que no atraen la atención de los especialistas hasta que no se convierten en graves deformaciones. (Puesto que esas ligeras deformaciones no cesan nunca de aumentar.) Nos ayudaba a buscar los móviles de esos comportamientos corporales y a descubrir que efectivamente se mantenían ocultos. Pero, en lugar de respetar su clandestinidad, nos invitaba a desenmascararlos y a cercarlos, por muy invisibles que fueran...

De este modo, aprendimos que no sólo existen movimientos que nos defienden de los dolores de que somos conscientes, sino también automatismos de defensa contra los dolores ocultos. Intuitivamente sabemos que si únicamente nos servimos de una centésima parte del cuerpo, padeceremos dolor, aunque no nos quede ningún recuerdo de haberlo sufrido nunca.

Para defendernos de ese dolor oculto, adoptamos actitudes que, a su vez, originan dolores en otra parte. Y son estos nuevos dolores, que experimentamos conscientemente, los que deseamos que se nos curen. En realidad, para atacar la causa y no el efecto, habrá que localizar y curar el dolor oculto.

¿Deducción intelectual demasiado arcana para considerarla verosímil? Creerlo así significaría no conocer a Françoise Mézières, cuyos descubrimientos derivan siempre de observaciones minuciosas y experimentos de tratamiento real.

Expondré uno de los innumerables casos descritos por Françoise Mézières en el que el «culpable» era el dolor oculto.

«Una joven sufre desde hace once años de lumbago-ciática aguda, y ningún tratamiento (y ha intentado muchos) ha conseguido aliviarla, hasta el punto de que su caso se ha diagnosticado como incurable. Pero desde hace tres meses se ha visto

obligada a guardar cama a causa de una crisis aguda. Tenemos que descalzarla y transportarla hasta la alfombra.

»La puesta en tensión (echada de espaldas, con las piernas alzadas en vertical) es una de las más penosas. La enferma se agita y repite incansablemente: "¡Me duele mucho! ¡Me duele mucho!". Advertimos que la cabeza se inclina constantemente hacia la derecha. Confiando entonces las piernas a la persona que la acompaña, palpamos el cuello y comprobamos que la tercera y la séptima vértebras cervicales sobresalen mucho a la derecha.

»A medida que trabajamos el cuello, vemos que la enferma se calma, y nuestra ayudante queda asombrada al ver que las piernas, que la rechazaban con fuerza, ceden. Sin tratar de actuar en otro punto, damos por terminada la sesión y citamos para quince días más tarde a nuestra paciente, que se sorprende al verse capaz de ponerse en pie y de calzarse por sí sola. Al volver a examinarla, quince días más tarde, la enferma caminaba normalmente.»[4]

Más tarde, cuando tuve mis propios pacientes y alumnos, un incidente dramático me recordó el trabajo de Françoise Mézières sobre el dolor oculto y me llevó a la conclusión de que su descubrimiento podía aplicarse también al dolor psíquico.

Un día, me hallaba ocupada en hacer que una mujer joven ejecutase unos ligeros movimientos de cadera. Destinados a revelarle la factible flexibilidad de la región pelviana, esos movimientos, muy suaves, consistentes en separar y juntar lentamente las piernas, no podían dañar a nadie.

De pronto, lanzó un grito de terrible dolor. Rodó sobre sí misma, gimiendo. Me sentí tanto más perpleja ante esta reacción, que supuse de «histerismo», dado que la había visto siempre más bien calmada, atenta al trabajo de su cuerpo. Sólo se quejaba de una cierta rigidez en las piernas y de encontrarse «rechoncha», a pesar de su hermoso aspecto.

La envolví en una manta y esperé a su lado. Tras un largo intervalo, se levantó sin aparentar ningún sufrimiento y se excusó por su comportamiento, tan incapaz de explicarlo como yo.

Al día siguiente por la mañana, me llamó por teléfono. Al volver a su casa después de la sesión, se había derrumbado. Crisis de lágrimas. Temblores. Ahogos. Un episodio crucial de su infancia, pero tan doloroso que lo había reprimido totalmente, había surgido, completo, en su memoria. Y todo ello a causa de un ligero movimiento de cadera...

Siendo niña, había vivido en una gran mansión, en medio de un parque rodeado por una alta verja de puntiagudos barrotes. Un día, estaba jugando con el hijo del guardián del parque. Para impresionarla o instigado por ella —no sabría precisarlo—, el chiquillo había empezado a trepar por la verja. Al llegar arriba, había resbalado. La punta de uno de los barrotes le había atravesado la parte superior del muslo, y el chico había permanecido allí, empalado, impotente, aullando de dolor.

Cuando llegaron los adultos, la acusaron de haber animado al muchacho a realizar su hazaña. En consecuencia, ella tenía la culpa de sus heridas. El niño fue trasladado al hospital. A su regreso, se le prohibió jugar con él. Le miraba desde lejos, sin osar acercarse, sin atreverse siquiera a dirigirle la palabra. Después, el chiquillo dejó de existir para ella. Olvidó el incidente..., o creyó haberlo olvidado. Había vivido normalmente, sin padecer ninguna molestia, a excepción de una cierta rigidez en las piernas.

Al efectuar los ligeros movimientos de cadera, había movido por primera vez una parte de su cuerpo que se había convertido en una zona muerta a partir del incidente de la verja. El grito que había lanzado correspondía al del chiquillo herido. El dolor oculto que padecía sin sospecharlo era el dolor de otro, pero un dolor del que se sentía responsable.

En las sesiones siguientes, logró rápidos progresos. Las caderas, las piernas se relajaban. Y descubrió al fin el placer de nadar, correr, bailar, hacer el amor, placeres que se había negado antes por miedo a despertar su dolor oculto.

En el transcurso del mes pasado en casa de Françoise Mézières, todas las ideas preconcebidas que acababa de aprender en la escuela cayeron por tierra. Insisto en ello. Mis ideas no fueron simplemente modificadas o trastornadas; cayeron derribadas, puestas fuera de uso. Comprendí que era imposible conciliar las ideas de Françoise Mézières con lo que había aprendido anteriormente, imposible adaptar sus descubrimientos a las prácticas tradicionales. Su trabajo significaba una verdadera revolución, completamente opuesta al «antiguo régimen». Como el cuerpo humano, su trabajo forma una unidad indivisible.

Pero para apreciar plenamente a Françoise Mézières, hay que verla trabajar cuerpo a cuerpo con un enfermo. Durante toda la sesión, vive el cuerpo del otro. Lo capta, en su mirada. Lo absorbe gracias a su concentración. Adopta su ritmo respiratorio. Si un enfermo se queja de que le hace daño, le responde: «Lo sé muy bien; yo sufro tanto como usted». No se refiere simplemente al sufrimiento moral, sino al sufrimiento de sus propios músculos, que no abandonan jamás la presa, de sus manos, que no se dejan vencer por la rigidez más resistente.

Su relación con el otro me veo obligada a calificarla de «pasional», hasta tal punto Françoise Mézières parece saber exactamente lo que el otro experimenta, hasta tal punto le concede su perfecta confianza, incluso durante los largos momentos de dolor extremo, y hasta tal punto su ambición para él —que sea bello y libre— corresponde a la que uno concibe para aquellos a quienes ama.

6. Fundamentos milenarios

Uno se agota. Pero su energía no se agota. Circula. Desde el instante de la concepción hasta la muerte. Recorre su trayecto natural a través del laberinto hermético del cuerpo hasta que encuentra un obstáculo. Entonces tropieza. No continúa su camino, sino que se desvía y se disipa. Uno dice entonces que se siente agotado, que no tiene energía. Pues sí que se tiene energía. Ahí está. Sólo que le impedimos servirnos de la manera más apropiada a nuestro bienestar. Al obligarla a desviarse, la volvemos en nuestra contra.

Es, pues, la energía la que proporciona al cuerpo su unidad animando cada órgano, todos ellos asimismo en movimiento. Hemos visto ya cómo la toma de conciencia del cuerpo como una totalidad en la que cada elemento depende del otro resulta necesaria para el equilibrio y la salud del individuo. Es tiempo ya de ir más lejos.

Es tiempo de acordarnos de una realidad que las preocupaciones de nuestra civilización nos impiden recordar con frecuencia. Es tiempo de tomar conciencia de la relación entre el Todo que es el cuerpo y el Todo que es el universo, entre el movimiento continuo de los órganos del cuerpo y el movimiento de la Tierra y el Sol. En esta época nuestra, nos preocupamos tanto por progresar que nuestra mirada se dirige siempre ante nosotros. Estamos hasta tal punto interesados por la especialización que nuestro campo de visión se ha reducido. ¿Y si abriésemos los ojos ante lo que no «progresa», si nos fijásemos a nuestro alrededor en los fenómenos inmutables?

Observaríamos que el ritmo cósmico que regula los ciclos del Sol y de la Luna, el día y la noche, las estaciones, es el mismo ritmo al que obedece el movimiento de la energía vital. Observaríamos que nuestro cuerpo, sin esperar el consentimiento de la «inteligencia», reconoce las leyes cósmicas y se somete a ellas. Y cuando hayamos comprendido de qué manera nuestro cuerpo vive su vida, nos mostraremos quizá dispuestos a ayudarlo a funcionar de la mejor forma posible, cuidándolo y asistiéndolo por métodos que toman en cuenta su relación con la naturaleza.

La mayoría de las veces, quienes viven cerca de la naturaleza reconocen más fácilmente que su cuerpo forma parte de ella. Mi abuela, por ejemplo, que era de la montaña y a la que las mujeres del pueblo llamaban para sus partos, sabía de antemano qué noche tendría que levantarse: le bastaba con contar las fases de la Luna. Me enseñó también que esas fases perturban la regularidad de los ciclos ováricos. Nunca sembraría las verduras en cuarto creciente ni se cortaría el pelo en cuarto menguante, si quería que el rebrote fuese abundante.

Los fisiólogos clásicos han observado que cada órgano recibe su ración de energía de acuerdo con las horas del día y de acuerdo con las estaciones. Que las crisis de asma se produzcan con mayor frecuencia al alba no se debe al azar, sino al hecho de que, hacia las tres de la madrugada, los pulmones se hallan en el punto máximo de su actividad. Los accidentes cardíacos son más frecuentes a mediodía: la hora energética máxima del corazón. El intestino grueso recibe la mayor carga de energía entre las cinco y las siete de la mañana, lo que explica la normalidad de las deposiciones matinales...

Recientemente, los investigadores han descubierto que la energía, lejos de ser una sustancia abstracta o un concepto místico, es una realidad que, aunque normalmente invisible a simple vista, se puede fotografiar. El trabajo del ruso Kirlian da la prueba visual de la existencia de una fuerza energética que anima a todos los seres vivientes, animales o vegetales. En fotografía, dicha energía aparece como un halo de colores vivos sobre la superficie del cuerpo, recordando la tradicional aureola pintada en torno de la cabeza de los santos. Llamado «aura», ese halo pierde intensidad y cambia de color cuando el organismo enferma. Otros investigadores han comprobado que las zonas del cuerpo que emiten la luz más brillante se corresponden con los puntos utilizados desde siempre por los acupuntores.

Pero ¿qué se fotografía exactamente? ¿De dónde emana esa luminosidad? De la superficie del organismo, de la piel. ¿De la piel?, me diréis. Pero si no hay nada más común, nada más familiar que la piel... En efecto, pero la piel no sirve exclusivamente para envolver los órganos internos; les proporciona una superficie continua sobre la cual circula la energía que los anima. La piel es la piel y los órganos internos son los órganos internos, insistiréis. No deben confundirse. Os responderé que la confusión procede precisamente de esa visión parcial y separatista del cuerpo. La unidad corporal no se limita a una conciencia de la interdependencia entre la parte anterior y la parte posterior del cuerpo. Hay que comprender también la relación entre el interior del cuerpo y el exterior. En realidad, los órganos internos se «proyectan» sobre la piel y pueden curarse desde la piel mediante técnicas que tienen su origen en una medicina que data de hace cinco mil años: la medicina china.

Cuando el ritmo natural de la circulación de la energía se ve perturbado por una causa interna, un exceso alimentario por ejemplo, o externa, un brusco cambio climático, el organismo sano pone en marcha su propio mecanismo de regulación. Basta con esperar a que «la cosa pase». Pero sucede a veces que ese sistema natural de regulación queda desbordado, incapaz de hacer frente al desorden. Entonces la energía se desvía, se dispersa. Hay un exceso en ciertas zonas, una penuria en las demás. El fluido energético no puede seguir su itinerario natural. A la manera de esclusas, los «puntos de acupuntura» se sitúan a todo lo largo de ese itinerario, y la medicina china asegura la circulación normal de la energía a través de todo el cuerpo mediante la regulación de dichas esclusas.

¿Y cómo el ligero pinchazo de una aguja sobre un punto muy preciso de la piel restablece la circulación interrumpida? Porque la frontera que nos une —o nos separa— del cosmos se halla formada precisamente por esa envoltura: la piel. La energía circula por la superficie de la piel, y en la superficie de la piel se «proyectan» los órganos profundos: corazón, pulmones, riñones, hígado...[1]

Así, gracias a una matemática rigurosa, combinando dos o tres puntos sobre la superficie de la piel (se cuentan más de setecientos), el acupuntor puede aliviar espectacularmente y curar los órganos enfermos alejados de sus agujas. Por lo demás, los grandes acupuntores tienen incluso a gala actuar a distancia, evitando un tratamiento local demasiado directo. Y contrariamente a una opinión muy extendida, no se obtiene mejor resultado con un gran número de agujas. Los acupuntores tienen también a gala combinar los puntos de tal manera que hayan de utilizar las menos posibles.

Desde siempre, la acupuntura es la medicina preventiva por excelencia. Los mandarines de la China antigua pagaban a sus médicos para que los mantuviesen con buena salud y suspendían el pago tan pronto como caían enfermos.

El trabajo con agujas debe seguir reservado a los médicos acupuntores. Sin embargo, es posible tratar los trastornos vertebrales y las contracciones musculares (y ya hemos visto que, según Mézières, todo puede ser cuestión de músculos) mediante masajes en los puntos utilizados en acupuntura. Llamada en Francia «micromasaje» y en Estados Unidos «acupresión», esta técnica consiste en masajear (de acuerdo con la tradición china) con el pulgar o con el dorso de la uña del índice doblado.

En la medida en que entre los puntos situados a lo largo de ambos lados de la columna vertebral se encuentran también los relacionados con las vísceras, el funcionamiento interno del organismo mejora cuando se tratan los trastornos vertebrales. Ocurre asimismo que, al tratar un brazo o una mano, se mejora el funcionamiento de los intestinos, del corazón o los pulmones, cuyos meridianos pasan por la mano.

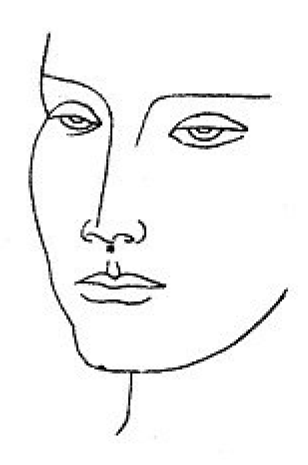
A excepción de algunos puntos prohibidos, en los que jamás se aplica, este masaje es inofensivo. Un detalle importante, sin embargo: no debe masajearse nunca la piel untándola con un cuerpo graso, porque éste actúa como un aislante y convierte el trabajo en ineficaz. No debe aplicarse tampoco masaje si existen lesiones en la piel.

Actualmente, hay publicados en Estados Unidos numerosos pequeños manuales de acupresión destinados a un público de no profesionales. Cierto que el micromasaje da resultados espectaculares, pero precisa de un perfecto conocimiento de la anatomía y de una extremada precisión en la localización de los puntos para alcanzar la raíz de la enfermedad y curar durablemente. No obstante, expondré algunos masajes susceptibles de practicarse personalmente para aliviarse con rapidez, sin recurrir a ningún medicamento. Claro está, es siempre recomendable visitar al médico previamente.

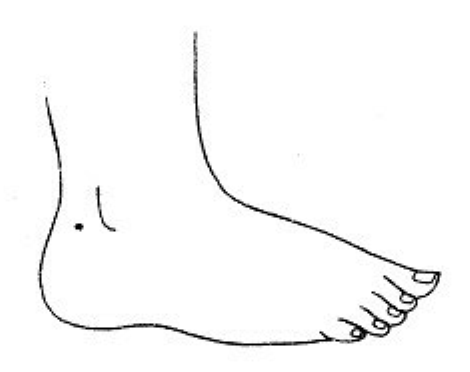
Algunos de los puntos empleados en el micromasaje parecen hallarse vinculados a las tradiciones más diversas, sin ningún lazo aparente con China. Por ejemplo, en Francia, durante la Edad Media, el enterrador[2] «comía» verdaderamente a los muertos,

es decir, mordía el extremo del quinto dedo del presunto cadáver para asegurarse de que estaba verdaderamente muerto. Ahora bien, justamente en el ángulo de la uña del quinto dedo, en el meridiano del corazón, se sitúa un punto de reanimación. En Nueva York, los indios iroqueses son muy apreciados en los equipos de construcción de rascacielos porque no sufren jamás de vértigo. Y sucede que, desde hace generaciones, a todos los iroqueses varones se les tatúa en el mismo lugar, bajo la rodilla, lo que se corresponde perfectamente en acupuntura con el San Li, un punto muy importante contra la fatiga, la impotencia e igualmente el vértigo.

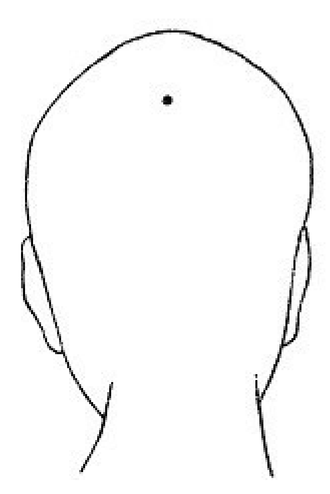
Con ayuda de estas breves descripciones de la acupuntura y el micromasaje, se entiende, por lo tanto, cómo es posible desbloquear la energía y permitirle seguir su circuito natural a través de los órganos corporales actuando, no sobre los órganos mismos, sino sobre sus proyecciones en la envoltura del cuerpo.



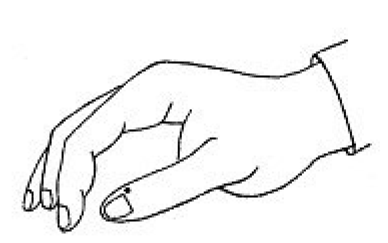
Cho Keú. Punto de reanimación. Se encuentra en la raíz de la nariz, encima del labio superior. Pellizcar resueltamente entre el pulgar y el índice. Muy útil en caso de síncope, este masaje puede rendir grandes servicios mientras se espera al médico.



Krun Lun. Punto «aspirina» para aliviar todos los dolores, dondequiera que éstos se sitúen. Se encuentra en la cara externa del pie, por encima del hueso calcáneo, entre el maléolo externo (hueso del tobillo) y el tendón de Aquiles. Masajear con la uña.



Pe Ro. Punto para estimular la memoria y la inteligencia. Se encuentra sobre la fontanela, pasando por la línea media de la cabeza. Masajear con la punta de un dedo. (Difícilmente se puede llamar «coincidencia» al hecho de que ese determinado punto sea asimismo el «punto de partida» de la tonsura en los sacerdotes católicos, del chakna en los hindúes superiores, de la trenza por la cual se creía que los chinos eran subidos al cielo.)



Chao Chang. Punto para tratar los dolores de la garganta. Se encuentra en la esquina inferior de la uña del pulgar (en el lado pegado al índice) de cada mano. Empujar con el filo de la uña del índice. En caso de un principio de angina, tragar la saliva al mismo tiempo que se empuja y repetir dos o tres veces la operación en el curso del día. Puede emplearse también en el dentista, en los momentos de dolor agudo. (No dispensa la visita al dentista.)

Existen otras técnicas, quizá más asombrosas todavía, en que los órganos internos se proyectan, no sobre toda la superficie de la piel, sino sobre una parte exclusivamente.

Según me han dicho, el doctor Nogier acudió un día a abrir la puerta a un hombre al que conocía y lo encontró doblado por la mitad a causa de un lumbago. En un gesto de consolación y simpatía, le pellizcó familiarmente una oreja. ¿Cuál no sería su asombro al verlo enderezarse inmediatamente, aliviado y sonriente?

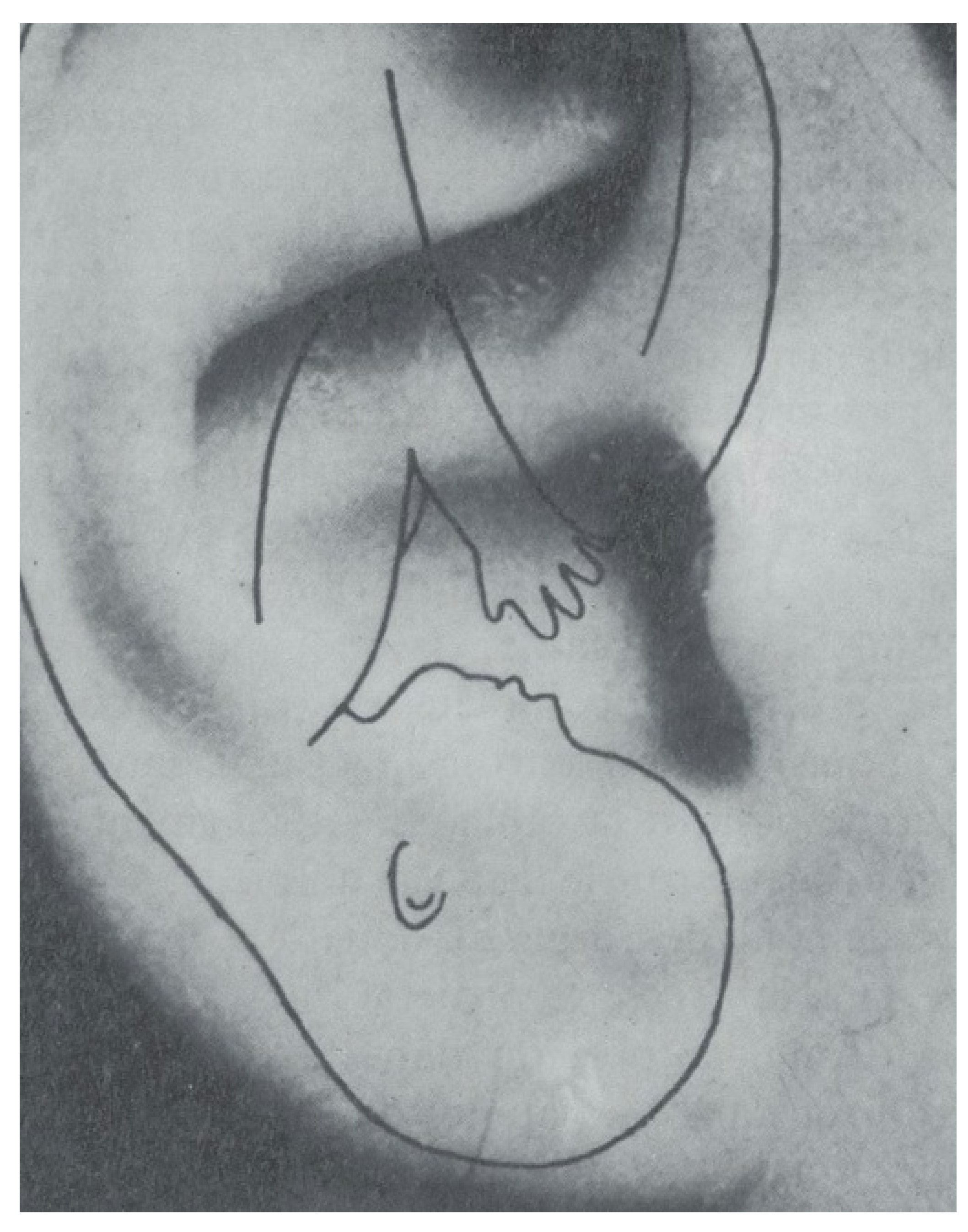
El doctor Nogier acababa de descubrir un tratamiento que data de la Antigüedad. La cauterización del pabellón de la oreja para aliviar ciertas neuralgias se practicaba ya hace más de dos mil años. No se sabe muy bien si su origen es chino, persa o egipcio.

A partir de su descubrimiento empírico, que data de veinte años, el doctor Nogier ha desarrollado la auriculoterapia, con la ayuda de una larga serie de observaciones y experiencias, apoyándose en datos neurofisiológicos. No describiré aquí los detalles de esta terapéutica, que sólo debe ser practicada por médicos especializados, quienes proceden pinchando con agujas en puntos determinados del pabellón de la oreja. Quisiera únicamente atraer la atención sobre la semejanza de configuración entre la oreja y el feto.

Se comprende bien que todas las proyecciones de las diversas partes del cuerpo quedan invertidas: la parte inferior de la oreja corresponde a la parte superior del cuerpo. La columna vertebral se proyecta a lo largo del antehélix; los pies, las manos y los miembros, fuera de éste; las vísceras, en el caracol.

Quizá sorprenda aún más el saber que todos los órganos del cuerpo se proyectan también en la piel de la planta de los pies. Porque ¿quién de nosotros se interesa por la planta de los pies a no ser que aparezca en ella un callo o una dureza (indicando que el peso del cuerpo está mal repartido y que la zona callosa protesta contra el exceso de carga)?

Lejos de ser objeto de «cuidados constantes», el pie se ve con frecuencia descuidado, incluso despreciado. Pero quizá nuestro desprecio se convertiría en respeto si considerásemos la planta como una proyección en miniatura, precisa y completa, de todo nuestro cuerpo. Cada pie se divide por una línea horizontal que corresponde a la cintura. La situación de las proyecciones de los órganos en las plantas de los pies es la réplica de la situación de los órganos en el cuerpo. El corazón, a la izquierda en el cuerpo, se proyecta en el pie izquierdo; el hígado, a la derecha, se proyecta en el pie derecho. (Las mismas proyecciones se encuentran en las manos, pero las manos, constantemente expuestas, son menos sensibles.)



(Foto: Martin Fraudreau.)

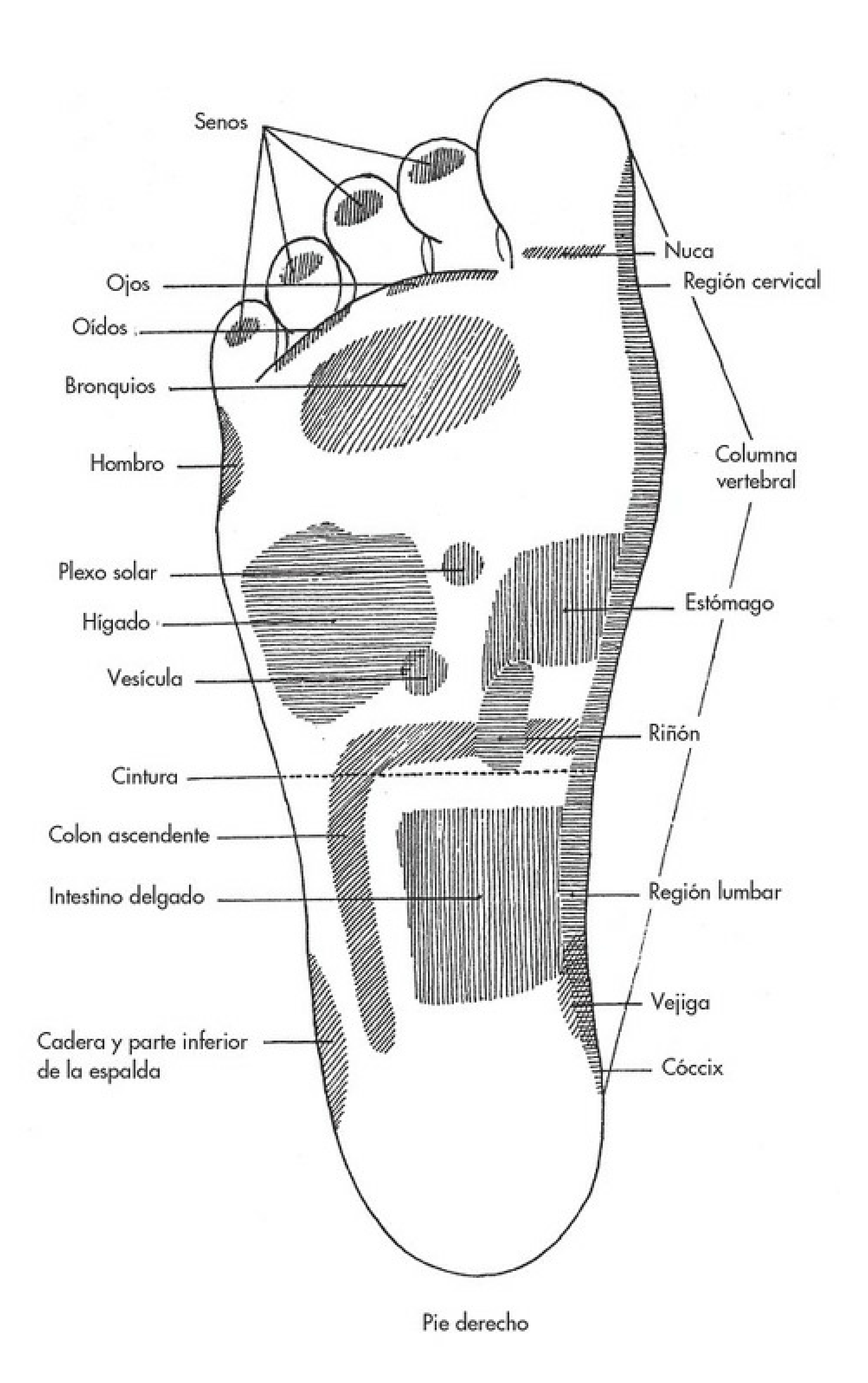
Naturalmente, cuando se padece una enfermedad grave o persistente, hay que consultar al médico y no lanzarse a tratamientos improvisados. Pero tratar mediante masaje la proyección de los órganos en las plantas de los pies constituye un método cuyo origen es tan antiguo como el de la acupuntura y el micromasaje, y todos podemos servirnos de él fácilmente para aliviar ciertos malestares corrientes. En Estados Unidos, gracias al libro *Stories the feet can tell* (Las historias que pueden contar los pies), escrito por Eunice Ingham, una masajista pionera en la materia por lo que se refiere a Occidente, esta técnica disfruta de un gran éxito entre el público con el nombre de «reflexología».

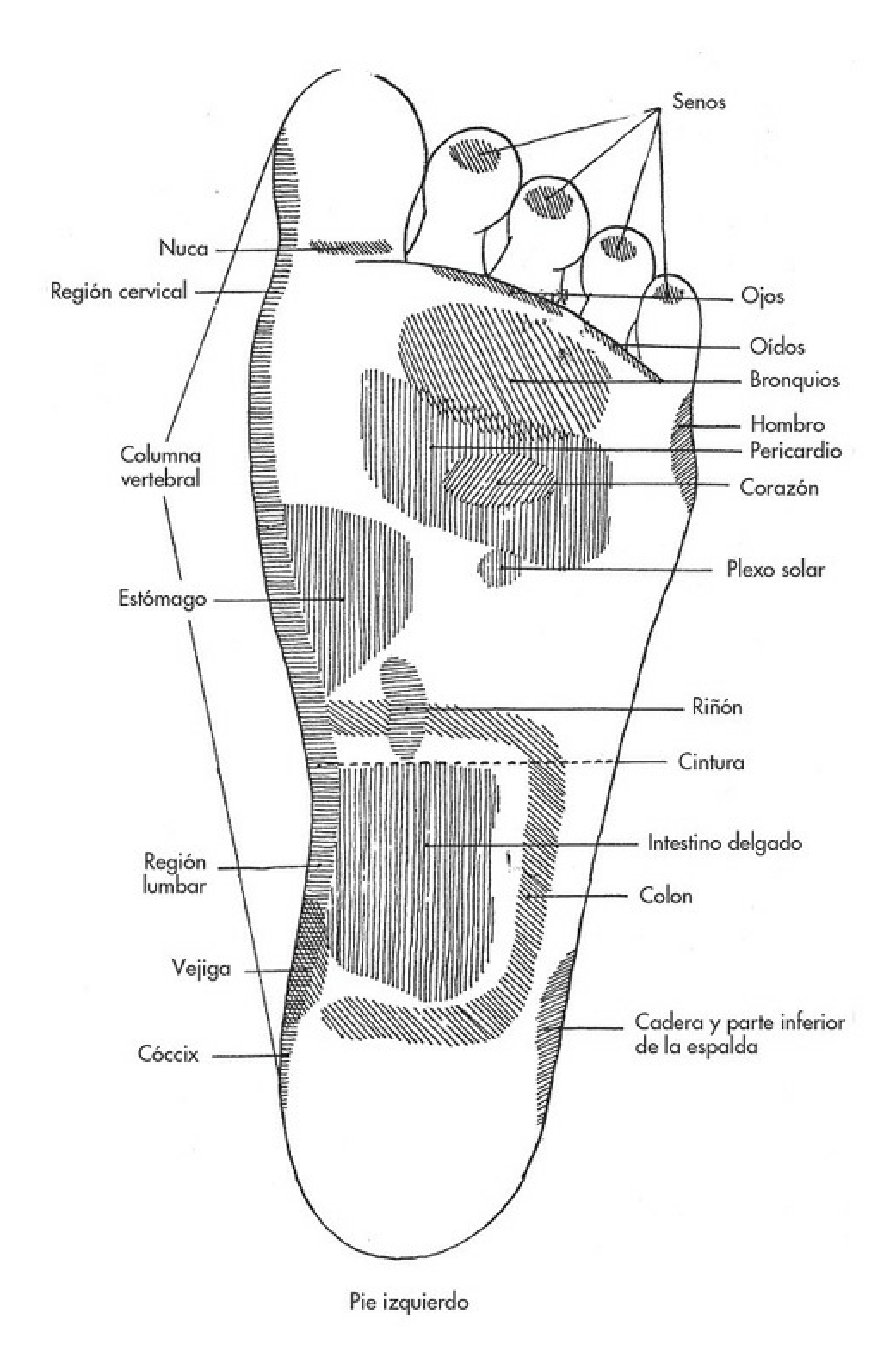
Actualmente, se venden grandes pósteres, que pueden encontrarse en cualquier parte, representando las plantas de los pies y los órganos que en ellas se proyectan, con el título: «Daos masaje los unos a los otros».

Aunque es posible practicar personalmente dicho masaje, vale más, efectivamente, echarse, ponerse cómodo, liberarse en caso de necesidad de la ropa demasiado ceñida y confiarse a una mano amiga.

Para llevar a cabo o hacer llevar a cabo un examen de todo el cuerpo, basta con un pulgar. Se trata de frotar con el borde externo del pulgar —sin tocar con la uña, firme, horizontalmente, sin apoyar demasiado— la superficie de los pies, para localizar en ella las zonas dolorosas, donde parece que se ha formado un depósito cristalino o un montoncito de granos de arena.

Un masaje tal no presenta peligro alguno, pero, aun así, hay que desconfiar de las reacciones. Demasiado celo puede dar como resultado una diarrea o un exceso de mucosidad tipo coriza. Nadie sabe muy bien el porqué. Pero cabe imaginar que estimular demasiado activamente la circulación del fluido energético engendra una estimulación excesiva de todo el organismo en general. El primer masaje de exploración no debe, por lo tanto, exceder de cinco a diez minutos entre los dos pies. Los masajes de tratamiento no deben renovarse más de una vez al día.


Senos
Ojos
Oídos
Bronquios
Hombro
Plexo solar
Hígado
Vesícula
Cintura
Colon ascendente
Intestino delgado
Cadera y parte inferior de la espalda
Nuca
Región cervical
Columna vertebral
Estómago
Riñón
Región lumbar
Vejiga
Cóccix
Pie derecho



Pie izquierdo

Se comienza por la derecha, por el dedo gordo; luego se avanza hacia la zona de los senos nasales y los ojos, continuando hacia el oído, los bronquios, los pulmones, el hígado. Atención al hígado. Situado en el cuerpo a la derecha, un poco por encima de la cintura, es un importante depósito de sangre, responsable de una docena de funciones vitales para el organismo. No es raro encontrar dolorosa su proyección en el pie, incluso

cuando el hígado en sí mismo no es una fuente de dolor. Una de mis pacientes que se dio masaje diariamente con demasiado entusiasmo en la zona del hígado se provocó al cuarto día una diarrea tan fuerte que no pudo salir de casa. Hay que dejar tiempo al cuerpo para adaptarse al cambio, no forzarlo nunca..., ni siquiera «por su bien».

Se advertirá que la proyección de la columna vertebral se reparte entre los dos pies. Siempre me siento sorprendida al descubrir fielmente, a lo largo del borde interno, la réplica de cada zona contraída, de la nuca al cóccix.

Cuando se llegue a la zona correspondiente a los intestinos, hay que tener cuidado de no dar el masaje al revés, sino siempre en el sentido de las agujas de un reloj, a fin de no perturbar los movimientos peristálticos del tubo digestivo.

De este modo, aplicando el pulgar contra la planta del pie y provocando en ella esa sensación particular de tener un depósito cristalino bajo la piel, se descubrirán las partes debilitadas del cuerpo, secuelas de enfermedades, disfunciones crónicas. Y no sólo «se lee» en los pies el estado actual del organismo, sino también el porvenir, ya que es posible descubrir un dolor que indique la predisposición a una enfermedad. Pero el diagnóstico pertenece exclusivamente a los médicos. Sobre todo, ¡nada de diagnósticos por cuenta propia!

Y eso es todo. En estas breves páginas, he tratado de dar, a través de ciertas terapéuticas muy antiguas, una visión nueva del cuerpo. Espero que se ensayen estos métodos, y, aunque en el primer momento parezcan inverosímiles, su eficacia convencerá de su profunda verdad. Porque no sólo es cierto que el cuerpo forma una unidad indivisible e inseparable de la del cosmos, sino que la toma de conciencia de esta verdad resulta indispensable para su equilibrio, para su salud. Si me permito una tal certidumbre es porque mi experiencia profesional no me deja ninguna duda y, por lo tanto, ninguna otra elección.

7. Llaves, cerraduras, puertas blindadas

Llamada telefónica de un viejo amigo psicoanalista. Antes de iniciar el análisis de un joven, propone enviármelo para un trabajo corporal. ¿De qué padece ese joven? De impotencia, me dice.

Desconcertada, le respondo que parece atribuir un gran poder a mis métodos.

—Ya veremos —dice—. Téngame al corriente.

Al día siguiente, veo llegar a un muchacho de veinte años, bronceado, de aspecto deportivo, muy simpático. Le habría juzgado guapo si algo no me hubiese hecho vacilar. Había consultado, claro está, a su médico de cabecera: nada anormal a nivel del cuerpo. En consecuencia, debía de tratarse de la cabeza. Se imponía un psicoanálisis. Ante la evidencia, se encoge de hombros. Un movimiento ligero y rígido. Los hombros aparecen encogidos, echados hacia delante por una musculatura agarrotada. Mantiene los brazos apartados del cuerpo. Le pido que los levante. Le cuesta trabajo subirlos por encima de los hombros, porque se hallan retenidos por unos pectorales contraídos. Tiene la nuca muy rígida, dificultad en mover la cabeza de derecha a izquierda. Pero hay otra cosa. La mirada. Está tan inmóvil como la nuca. Los ojos no se mueven independientemente de la cabeza, y la cabeza se mueve poco. ¿Se debe a eso el que yo haya vacilado en calificarlo de guapo?

No teniendo la menor idea de cómo se trata la impotencia, decido tratar lo que puedo y le inscribo en un grupo.

En el transcurso de las semanas siguientes, la extrema torpeza de la parte superior de su cuerpo se revela en el movimiento. No sólo no consigue mover los ojos independientemente de la cabeza, mover por ejemplo la cabeza hacia la derecha y los ojos hacia la izquierda, sino que tampoco es capaz de levantar un hombro sin que el cuello y la cabeza se muevan a la vez..., de tal manera que impiden el movimiento del hombro... Por ejemplo, cuando le digo que se eche en el suelo y levante el hombro lo más alto posible, sirviéndose de todas las partes del cuerpo necesarias, en lugar de dejar que la cabeza ruede libremente en la misma dirección que el hombro, la vuelve hacia éste, lo que le impide levantarse. En cuanto a la pelvis, se diría que está soldada. No consigue levantarla del suelo sin que todo el cuerpo, desde los omóplatos hasta las rodillas, se levante al mismo tiempo como una plancha rígida, sin goznes.

En grupo, parecía muy molesto cada vez que se trataba de trabajar la «parte inferior» del cuerpo y, en ocasiones, permanecía inmóvil, sin participar en absoluto. En cambio, se lanzaba «sin complejos» a la relajación de la «parte superior». Durante varios meses, le ayudé a flexibilizar los hombros, la nuca, a recobrar la mirada. Fue lento, pero,

poco a poco, ambos observamos notables progresos. En cuanto a su impotencia, nunca habíamos hablado de ella después de nuestra primera entrevista. Yo había olvidado completamente la razón de su venida hasta el día en que mi amigo, el psicoanalista, volvió a llamarme.

—La felicito.

—¿Por qué?

—Porque lo ha conseguido. M. está curado. Aunque no se atreve aún a decírselo.

—¿M.? ¿El muchacho que no tenía mirada?

—¿Cómo que no tenía mirada?... El muchacho impotente. Pero dígame qué le ha hecho.

—Le he hecho comprender que su cabeza, su cuello, sus hombros, sus brazos estaban encerrados en un estrecho arnés que sólo él podía desatar.

—No lo comprendo.

Pero yo sí. Yo lo había comprendido en aquel mismo instante. El trabajo realizado sobre este joven se correspondía perfectamente con una teoría que había leído, pero que nunca había puesto conscientemente en práctica. De modo que «había hablado en prosa sin saberlo».

Se lo dije a mi amigo.

—Se trata de una teoría de Reich. La expone en dos de sus libros: *La función del orgasmo* y *El análisis del carácter*. Pero, claro, usted lo conoce mejor que yo.

—¿Wilhelm Reich? ¡Ah, sí! Lo leí hace tiempo. Pero ¡no irá a decirme que encerró a nuestro amigo M. en una caja de orgón!...

Y, siempre risueño, se excusó porque su próximo paciente estaba a punto de llegar y colgó.

Wilhelm Reich. Muerto en 1957 en una prisión de Pensilvania, Estados Unidos, donde había sido encerrado por charlatanismo; hoy sus teorías sobre la circulación de la energía (que él llamaba corrientes biovegetativas u orgón) se comprenden en correspondencia con los circuitos trazados por los puntos clásicos de la acupuntura. En la actualidad, la circulación de la energía en todo cuerpo viviente —animal o vegetal— ha sido demostrada por pruebas neurofisiológicas concluyentes (cf. pág. 96).

Según Reich, entorpecemos la libre circulación de la energía a través de la totalidad de nuestro cuerpo creando «corazas» musculares, zonas rígidas, muertas, que nos cercan como anillos a diversas alturas del cuerpo. Para defendernos contra la angustia, y también contra el placer, contra toda sensación, bloqueamos la circulación de la energía, como M. por ejemplo, a nivel de los ojos, de la frente, a nivel de los hombros, a nivel del vientre o a nivel del diafragma (como hacen la mayoría de las personas que respiran superficialmente, privándose así de oxígeno). Y son esos bloqueos, esas maniobras, los que originan las enfermedades, los malestares, las parálisis de todo tipo.

Muy a menudo, sin embargo, no comprendemos la relación existente entre nuestra enfermedad y nuestra coraza, que puede situarse lejos de la parte del cuerpo de que nos quejamos. Como en el caso del dolor oculto descrito por Françoise Mézières, somos conscientes de sufrir de una cosa, pero el origen de nuestro sufrimiento está en otro lugar. Como siempre, se trata de encontrar y tratar la causa, y no el efecto. Por ejemplo, M. se quejaba de impotencia, pero su bloqueo (del que al principio no tenía la menor conciencia y que su psicoanalista, que sólo se interesaba por el «interior» de su cabeza, no había advertido tampoco) se situaba a partir y por encima de los hombros. Una vez que su energía, bloqueada hasta entonces en la parte superior del cuerpo, quedó liberada y pudo circular, la parte inferior se benefició de ella, y su síntoma, la impotencia sexual, desapareció. Reich dice, por lo demás, que «es imposible establecer una motilidad vegetativa en la pelvis antes de que se haya cumplido la disolución de las inhibiciones en la parte superior del cuerpo».

Gracias al caso de M., pude comprobar que los problemas sexuales no han de tratarse ni forzosamente a nivel de los órganos sexuales ni forzosamente poniendo al descubierto el inconsciente por los medios fragmentarios de las palabras, los recuerdos y los símbolos. El primer paso hacia la solución de tan complejos problemas consiste quizá, simplemente, en tomar conciencia de su cuerpo en su totalidad. Porque, ya se le llame orgón, corriente vegetativa o yin-yang, es necesario contar con el hecho de que por toda especie viviente circula, mejor o peor, una energía y que, al entorpecerla, padeceremos, de una manera u otra, las consecuencias.

A partir de mi experiencia «accidental» con M., me di cuenta de que el trabajo de Reich se convertía en utilizable para mí a través del método Mézières. Porque los descubrimientos de Françoise Mézières —que no conocía a Reich más que sumariamente y que no se interesaba por él— confirman y profundizan algunas de sus teorías. Gracias a su perfecto conocimiento del cuerpo humano, Françoise Mézières comprendió —y dio pruebas anatómicas de ello— que nuestras desgracias y deformaciones provienen de una mala distribución de nuestra energía, y que los bloqueos que se manifiestan en la parte anterior del cuerpo son causados por un exceso de fuerza en la musculatura posterior.

Cuando Françoise Mézières afirma que somos feos, que estamos incómodos y enfermos porque nos mantenemos arqueados hacia atrás, con el vientre proyectado hacia delante, describe la posición de defensa que Reich considera exactamente como todo lo contrario a la actitud libre y natural necesaria para el orgasmo. (Defenderse, ¿no es exactamente lo contrario de abandonarse?) La posición de la lombriz de tierra, del conejo o del embrión, por ejemplo, es decir, una curva continua hacia delante, con la boca acercándose al ano, esta posición elástica, posible únicamente cuando se han abandonado las corazas (y cuando la musculatura posterior es flexible), es la única, según Reich, que

permite la libre circulación de la energía y el movimiento ondulatorio del orgasmo. Françoise Mézières describe su equivalente cuando habla del cuerpo sano y elástico reposando en un coy o hamaca.

Más tarde tuve ocasión, «sin proponérmelo», de curar un caso de impotencia recurriendo al método Mézières. Un hombre de unos cincuenta años se quejaba de dolores de vientre. Se creía «roído interiormente» por una enfermedad desconocida y sin duda mortal, porque en la parte anterior de su cuerpo había «un gran hueco». Me lo habían enviado para «remusculación de la cintura abdominal». Cabían dos pulgares entre los grandes rectos abdominales (músculos que se insertan en el esternón y las costillas y descienden hasta el pubis). Toda la espalda aparecía contraída y dolorosa a la presión.

En la realidad, ese «gran hueco» era mayor todavía de lo que él pensaba. Se iniciaba en el esternón y continuaba hasta el suelo, ya que la rigidez posterior de las piernas le impedía unirlas y las mantenía siempre separadas. (Pero de esto no se había dado cuenta.)

Al cabo de un año de tratamiento por el método Mézières, sus músculos dorsales e isquiotibiales empezaban a ceder y su «misteriosa enfermedad» se desvanecía. El gran hueco se taponaba poco a poco sobre toda la parte anterior del cuerpo. Un día le felicité por sus progresos. Se ruborizó hasta las orejas y susurró:

—Pues eso no es todo, ¿sabe? Después de cinco años, he «vuelto a encontrar» a mi mujer.

Me miró fijamente para ver si había comprendido. Sus palabras apenas me sorprendieron, ya que sus dorsales se habían vuelto más elásticos y los aductores de las piernas habían cedido. La piel de la espalda se había hecho más lisa, más llena de vida, el vientre más tónico, así como la parte delantera de los muslos. Entonces ¿por qué no también los órganos genitales?

¿Y las mujeres? ¿Y ese problema, confesado o inconfesado, crónico u ocasional, del que se presume o que se acepta, individual o universal, ese «falso problema» en el que tantas mujeres expresan su verdad profunda: la frigidez?

Algunos médicos, ginecólogos o psicoanalistas me han enviado a mujeres oficialmente etiquetadas como «frígidas». Porque «la gimnasia no les hará daño y, por otra parte, eso las distraerá, las ocupará, les hará gastar energía». (¿No comprenderán nunca que la gimnasia es precisamente lo que yo no hago?)

Mujeres que sin duda alguna son lo que nos empeñamos en denominar frígidas, aunque no se quejen de ello abiertamente (o por lo menos, no a mí), las veo diariamente en mis grupos, en la calle, en las reuniones, por todas partes.

Pero ¿qué son todas esas mujeres? ¿Qué es esa célebre frigidez? La frigidez, en una palabra, es la rigidez. Esas mujeres no son frígidas; son rígidas.

No, no hay ninguna brusquedad en mi actitud. No, no carezco de compasión, de comprensión. No, no me esfuerzo por mostrarme simplista. No, no soy desleal. Soy feminista y preconizo la movilización de las mujeres. Pero no sólo en células militantes. Preconizo la movilización —la puesta en movimiento— de los cuerpos de todas las mujeres, porque sólo en el interior de su cuerpo, de su cuerpo móvil, viviente, podrán encontrar la fuerza, la posibilidad de ser felices.

Una mujer de hoy que proclama: «Mi cuerpo me pertenece», se hace ilusiones en la mayoría de los casos. No porque su cuerpo haya dejado de pertenecerle a él —al macho opresor—, le pertenece a ella forzosamente. Decir «Mi cuerpo me pertenece» supone que, a través de la toma de conciencia de ese cuerpo, la mujer haya tomado posesión de él. Para que su cuerpo le pertenezca, tiene que conocer sus deseos y sus posibilidades y atreverse a vivirlos. Únicamente cuando una mujer se vive a sí misma (igual que un hombre, por lo demás), se niega a ser «vivida». Sólo cuando uno se conoce profundamente, se niega a ser «vivido» y trata al fin de conocer al otro.

Cuando una mujer de hoy se cree frígida, abandona a veces al compañero al que juzga como causa de su insatisfacción y reclama lo que se complace en llamar la «libertad sexual». Entonces busca, o bien a otros hombres más sensibles o más imaginativos, o bien a otras mujeres, creyendo que, a través de ellos, logrará descubrir su cuerpo, el verdadero.

A veces, ese cambio resulta eficaz. En efecto, era el otro el que le impedía revelarse a sí misma. Pero eso ocurre raramente. Lo normal es que se encuentre, antes o después, frente al mismo problema. Sigue sin vivir su vida porque sigue sin vivir su cuerpo. No ha elegido a sus nuevas parejas con toda libertad y en función de sus verdaderos gustos. No sabe lo que le gusta; lo único cierto es que no le gusta su cuerpo. Insatisfecha y sin saber a qué satisfacer, se cree «oprimida», pero no se da cuenta de que ella es su propio verdugo.

¿Cómo procedo cuando un ginecólogo me envía a una mujer que se queja de frigidez aunque él no encuentra ninguna razón fisiológica, ni vaginitis ni obstrucción de ningún género?

La inscribo en un grupo para que no se sienta aislada dentro de un problema obsesivo, vergonzoso, y para que descubra en el movimiento cómo vive o, mejor dicho, cómo no vive en su cuerpo.

Una vez echada de espaldas en el suelo, una de las primeras cosas que observo en una mujer catalogada como frígida es que el movimiento de sus costillas resulta casi invisible. No respira. El diafragma permanece rígido, inmóvil, agarrotado en la espalda y fijado por delante. Se diría que hace años que apenas se sirve de él. No se ofrece el oxígeno necesario para producir la energía suficiente. Su escasa energía mínima circula tan mal a través de su cuerpo que se la oye decir con frecuencia que carece de energía o,

en todo caso, que no alcanza la dosis normal. Como si la energía viniese del exterior y ella no recibiese bastante. Pero la energía se produce, y el oxígeno, elemento necesario para su producción, no se recibe. Se toma. Como el placer.

Aún recuerdo la respuesta de la señora Ehrenfried a una chica que se quejaba de frigidez y preguntaba si no se podría hacer algo al respecto. La señora Ehrenfried levantó irónicamente una ceja y, tras una larga espiración, le dijo:

—Res-pi-re.

Según Reich, «la espiración profunda provoca espontáneamente la actitud de abandono (sexual)».[1] Por lo demás, cualquiera puede demostrárselo a sí mismo en cualquier momento. Basta con espirar plenamente, largamente, y la región pelviana comenzará a desplazarse hacia delante... Siempre que uno admita que tiene una región pelviana y que dicha región es móvil.

Pero volvamos al grupo y a nuestra mujer frígida echada boca arriba. Digo a todo el mundo que doble las rodillas y coloque los pies apoyados en el suelo. Luego, que levanten la pelvis hacia delante, hacia el techo. En la mujer frígida, se produce una confusión total. Como M., el muchacho sin mirada, concentra su fuerza, se apoya en los pies y levanta el cuerpo entero, desde los omóplatos. Si es muy ambiciosa, lo iza desde los hombros, desde la cabeza. ¿Y la pelvis? Ahí está, suspendida, rígida, en algún lugar de esa larga plancha a la que ella llama su cuerpo.

Empezamos de nuevo. Otra vez boca arriba, con las rodillas todavía dobladas, los pies todavía apoyados en el suelo. Pido que no se apresuren, que busquen —palpando si es necesario— la pelvis. ¿Dónde comienza? ¿Dónde termina? ¿Por dónde se une, mediante los músculos y los huesos, al conjunto del cuerpo? ¿Cómo se articula? Observo que se patalea un poco, que aparecen expresiones de perplejidad, que se hacen grandes esfuerzos de concentración. Digo entonces que empujen la pelvis hacia delante, solamente la pelvis.

La mujer frígida no se mueve. Su pelvis no se adelanta independientemente de los muslos o del abdomen. Y no sólo no adelanta.

Retrocede... La espalda está incurvada; la pelvis, retraída, se niega a moverse hacia delante y hacia arriba. Tal es la actitud natural del orgasmo, esa curva continua hacia delante, ese movimiento ondulatorio que hace aproximarse cabeza y pubis. Ella no puede hacerlo, no sabe que puede hacerlo, se lo niega a sí misma. Su pelvis no trata de ser llenada. Al contrario. Nada de extraño, pues, en que se diga «vacía». Nada de extraño en que no se sienta colmada.

Mover la pelvis de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, sí que sabe. La mueve al caminar y, a veces, de manera muy exagerada, como en el cine. Sabe que menear las nalgas hace muy femenino, sensual, y que el talle quebrado, las nalgas salientes, atraen las miradas. Le gusta recibir las miradas. Recibir, eso es lo único que espera. Pero ser exclusivamente un receptáculo no es una vida, en todo caso no una vida

de mujer. Y cuando se da cuenta de que no vive una verdadera vida de mujer, se dice «frígida». Pero yo digo que está rígida, envarada, retraída, lejana, rechazante y, en cierto sentido, reaccionaria. Yo digo que poder articular el falso término «frígida» no le sirve para nada si no sabe que su pelvis está articulada, que su pelvis, albergue de órganos sexuales variados y *potentes*, es capaz de avanzar al encuentro del placer, que tiene que conquistar.

Conquistar el placer. Al fin un término justo. El placer se conquista. Como el poder, el verdadero. No el que se arrebata al otro y que le priva del suyo, no el que tienen a bien concederos si tenéis a bien recibirlo. Para conquistar el placer, para conquistar el poder, es decir, para asumir y ejercer el propio poder, el poder sobre la vida y sobre la propia vida, el primer paso consiste en tomar conciencia del propio cuerpo.

Ahora bien, ¿no es incongruente hablar del poder del cuerpo femenino? ¿De su potencia? ¿Acaso la potencia no pertenece exclusivamente a los hombres, ya que, cuando un hombre se ve privado de ella, se le califica de «impotente»? Jamás se dice que una mujer es «impotente». Cuando la carga energética, el movimiento espontáneo, la fuerza vital, la capacidad de orgasmo, de una mujer están inhibidos, se llama «frígida». Como si una mujer sin trabas no fuese más que «caliente», mejor que potente. ¿Por qué ese criterio de temperatura en relación con las mujeres en lugar de un criterio de acción? ¿Y por qué las mujeres de hoy, que rechazan tantos términos «falocráticos», aceptan que se continúe llamándolas «frígidas»? ¿Cómo hacerles comprender que ese poder femenino que reclaman, que esperan que el mundo masculino les conceda, se encuentra de hecho en potencia en el cuerpo de cada mujer..., y que a la mujer le toca descubrirlo y atreverse a ejercerlo?

Pero volvamos una vez más a los grupos y a los esfuerzos por ayudar a la mujer rígida, a la mujer impotente, a tomar conciencia de su cuerpo, de su sexualidad.

Trabajamos, pues, para liberar la pelvis. Es largo, con frecuencia muy largo y, en ocasiones, no se consigue en absoluto. Pero cuando la mujer rígida empieza a encontrar, a sentir las articulaciones que se desconocía, cuando empieza a lograr moverse aunque no sea más que un poquitín, se siente de pronto angustiada. Con la garganta reseca, las palmas húmedas, la invaden los sudores fríos del pánico. Libre al fin de sus antiguas defensas, ya no se reconoce, no sabe en qué cuerpo habita. A veces, el miedo y el rechazo espontáneo (y momentáneo) de su nuevo estado se traducen en una expresión verbal: «Si de lo que se trata es de aprender la danza del vientre, yo no, muchas gracias...». O bien: «Una vez asistí a un espectáculo de *striptease*. ¡Qué vulgaridad!...».

Estas reacciones me recuerdan la historia de los comienzos de Elvis Presley, llamado en aquella época «Elvis the Pelvis». Él fue el primero, el primer blanco al menos, en cantar mientras, detrás de su guitarra, su región pelviana relajada (algunos preferían decir desencadenada) bailaba el rock and roll (balanceo y contoneo). Una alumna americana me contó que el debut de Elvis Presley en la televisión de Estados Unidos había desencadenado un drama. La cámara que fotografiaba al joven Elvis,

primero de cuerpo entero en un plano general y luego en un primer plano sobre el centro del cuerpo (con la intención de mostrar sus manos sobre la guitarra), había dirigido enseguida la cámara sobre su rostro, donde continuó en plano fijo hasta el final del número. Al día siguiente, polémicas en todos los periódicos. A favor o en contra de la «lascivia» a las horas de gran escucha, a favor o en contra de la «censura» ejercida por la cámara...

De cuando en cuando, la mujer hasta ahora rígida no trata de defenderse. No se indigna, no se censura. Simplemente deja que la descubran. En medio del grupo, permanece sola, asombrada, feliz, en el silencio particular de quienes, al fin, se encuentran a la escucha de su cuerpo.

Pero la sexualidad no se descubre o se «trata» tan sólo en los órganos genitales, ya que no es únicamente en los órganos sexuales donde se sitúa. El cuerpo constituye una vasta red sexual. Creer que la sexualidad se limita al sexo supone tener del propio cuerpo una visión fragmentaria particularmente dañina.

Desde hace algún tiempo, trabajo con mis grupos la cabeza, sus orificios. Pido, por ejemplo, a mis alumnos que cierren la boca y respiren únicamente por la nariz. Así lo hacen. Amablemente, educadamente, metódicamente. Hasta que se hartan. Se aburren. Comienzan a mirarme como diciendo: «¿Y ahora, qué?». Entonces les pregunto si sienten algo. No, no sienten nada; no hay nada que sentir. ¿Y el aire? ¿Cómo? El aire. En las ventanas de la nariz. El aire que entra en las ventanas de la nariz. ¿Dónde lo sienten? ¿En la punta de la nariz? ¿Cerca de los ojos? Hacen muecas, aspiran, dejan paso a dos chorritos de aire, cantando por las narices como si tocasen un instrumento, como hacían sin duda cuando eran pequeños. Algunos se tapan una ventana o se meten un dedo dentro. Así descubren que tienen dos agujeros en la nariz y que el aire penetra en ellos, y que pueden sentir cómo entra, y que pueden sentir cómo sale. Algo insignificante, pero que para algunos supone una revelación... Una revelación turbadora. Cruzan las piernas, se ruborizan, tratan de esconder su turbación, adoptan la postura de adolescentes de otra época. Han descubierto que tienen dos agujeros en la nariz y que el aire entra y sale por ellos, y de pronto se sienten de manera distinta, y de pronto miran furtivamente en torno suyo y no saben lo que les pasa.

Aprovecho la ocasión. Les digo que relajen la mandíbula, que dejen la boca abierta. Algunos se resisten al principio: «Vamos a babear». Les respondo que babear no tiene nada de grave. Les pido luego que saquen la lengua. Veo salir pequeñas puntas por entre labios aplastados. Les advierto que una lengua es una cosa muy larga, que la dejen colgar en toda su longitud. No, más larga todavía. Bien. Y luego que dirijan la lengua hacia la barbilla, bajo la barbilla. Y luego hacia la nariz. Y luego hacia la mejilla derecha, hacia la mejilla izquierda. Y luego que le hagan trazar el circuito nariz-mejilla-mentón-mejilla en un movimiento continuo.

Son raros los que aceptan inmediatamente. Se sirven de la lengua para quejarse. «Es que me mojo la cara.» «Me hago daño.» «Esto es ridículo.» A pesar de todo, la mayoría acaba por intentarlo. Más o menos. Pero hay algunos, algunas, que se niegan categóricamente. Con la mandíbula envarada, el aire furioso o dolorido, esperan, inmóviles, rígidos, clavados, resueltamente acorazados hasta los dientes, a que la sesión termine. Y a veces, no vuelven jamás.

El cuerpo sabe que es un todo, que un orificio evoca otro, que una sensación en un orificio de la cabeza provoca sensaciones en los orificios genitales, que la toma de conciencia de una parte saliente —nariz, pie, mano, lengua, falo— despierta la conciencia de otra. No obstante, si no se quiere admitir lo que dice el cuerpo, uno dispone de todo su tiempo, de toda su vida para obligarle a callar o para insensibilizarse a sus mensajes.

Continuemos. Digo a mis alumnos que se echen boca arriba y que relajen de nuevo la mandíbula. Entretanto, algunos han comprendido que la mandíbula se parece mucho a la pelvis en sus posibilidades de movimiento, que también puede ser mantenida en retracción, fijada, agarrotada, en una posición de retroceso, de miedo. Esta asociación facilita en unos y dificulta en otros la relajación que solicito, pero, por el momento, digamos que lo consiguen. Entonces les explico que esta vez se trata de sentir la lengua en la boca, de sentir la amplitud de la lengua, el espesor de la lengua en reposo dentro de la boca.

Al principio, no saben qué hacer con la lengua. La pegan al paladar o la retraen hacia las amígdalas. Pero, poco a poco, le dejan vivir su verdadera vida de lengua en reposo, que no tiene otra cosa que hacer que hincharse, extenderse, llenar la boca hasta que no le quede lugar y desbordarla.

Frecuentemente, se nota entonces que se extiende por la habitación un gran y espeso silencio. Los ojos se cierran. Los cuerpos cobran peso, se aplastan contra el suelo. Incluido el cuerpo de la mujer impotente, siempre que ella se permita tomar conciencia de su lengua en el interior de la boca. (Por otra parte, si se procede al balanceo de la pelvis en ese momento se da a menudo una menor resistencia.) En cierta ocasión, llevé a cabo la experiencia de la lengua gruesa y ancha dentro de la boca con una mujer embarazada, que me dijo más tarde, sin añadir ninguna explicación:

—Eso me ayudó mucho durante el parto.

El trabajo sobre la toma de conciencia de los orificios no se detiene, sin embargo, en la cabeza. Recientemente, en un grupo en que por azar no había más que mujeres —una de ellas «oficialmente» impotente y sometida a psicoanálisis desde hacía varios años—, propuse que trabajásemos los orificios «inferiores». Tras decidirme a interpretar su silencio como un asentimiento, les dije simplemente:

—Abran los tres orificios.

Ante la perplejidad general —¿es que no sabían que tenían tres?—, añadí:

—El ano, la vagina, la uretra. Abran los tres a la vez. Más aún. Ahora ciérrenlos. Apriétenlos. Ábranlos de nuevo, pero lenta, ampliamente. Dense cuenta de que dominan sus músculos, oblíguenlos a efectuar movimientos regulares, precisos.

Les aseguré que no se trataba de realizar proezas sobrehumanas (como la del yogui, que, según se dice, llega a «beber» por la uretra), sino de tomar conciencia de la potencia muscular normal, de efectuar conscientemente los movimientos que hacían, o no hacían, automáticamente.

Claro está que no me era posible apreciar sus esfuerzos con mis propios ojos, de la misma manera que ellas no podían comprobarlos con los suyos. (Ese desconocimiento del cuerpo tan común en las mujeres, ¿no se deberá al hecho de que sólo ven las zonas íntimas de su cuerpo si se deciden a mirarlas, de que no las tocan directamente con la mano salvo si se resuelven a hacerlo y de que, desde su primera infancia, se reprimen sus exploraciones visuales y táctiles?)

De la eficacia de esos movimientos (que un alumno se ha divertido en llamar los «sexercicios») he obtenido muchas pruebas. Sin embargo, estoy obligada a decir que ciertos alumnos —fieles, no obstante, desde hace mucho tiempo— no comprenden nada de ellos. Por ejemplo, una mujer joven y vivaracha, siempre a la última moda, se quejaba un día a una amiga en el momento de vestirse:

—Me gusta venir a las clases. Pero no son eróticas. Nunca se habla de los senos.

¡Como si el erotismo se situase en los senos! ¡Como si el seno del erotismo, que no puede ser más que el cuerpo entero, estuviese centrado exclusivamente en los senos! Sabía muy bien que la moda de aquella temporada era «retro», pero ¿había adoptado hasta tal punto las convenciones mamalógicas del cine americano de los años cincuenta? Claro está que los senos «cuentan», que ostentan la prioridad en todas las listas de zonas erógenas fichadas. Pero para tomar conciencia del potencial erótico de los senos, no hay apenas necesidad de seguir un curso. Una ligerísima ráfaga de aire fresco, una mano (incluso la propia) que los roza (incluso accidentalmente) son suficientes.

En la sesión siguiente, no pude resistir a la tentación de dirigirles un pequeño discurso. Expliqué que en mis clases se tomaba conciencia del cuerpo a través del movimiento muscular y que, si no se trabajaban directamente los senos, se debía a que se componían de piel, grasa y una glándula. Al pretender «fortificarlos» o impedirlos caer a través de las contracciones y las extensiones clásicas, sólo se consigue desarrollar los pectorales, es decir, hinchar los músculos por detrás y por encima de los senos. Resultado: un pecho musculado y unos senos tan fláccidos como al principio.

Se trata, pues, de no preocuparse por los senos en sí mismos, sino de verlos en su «medio ambiente», considerándolos particularmente en relación con los hombros. Flexibilizar los trapecios, permitir ensancharse a los hombros, modifica el emplazamiento de los senos, los levanta y mejora la armonía en las proporciones de la parte superior del

cuerpo. En cuanto a la firmeza de la glándula del seno, ninguna acción sobre el seno mismo influye lo más mínimo. Para que unos senos sean firmes, para que la sangre circule por ellos libremente, es preciso que todo el organismo goce de salud.

Comprendí la extrema seriedad del problema de la impotencia sexual —como el de la conciencia fragmentaria del cuerpo— al tratar a una persona que sufría de deformaciones muy graves: la señorita O.

Un rostro redondo, liso, sin sombras. Una mirada ingenua. Yo no sabía en absoluto qué edad echarle cuando me pidió que lo adivinase durante nuestra primera entrevista. Teniendo en cuenta algunos cabellos blancos entre sus largos bucles castaños, su cuerpo más bien fláccido y su ropa de institutriz «a la antigua», respondí que sobre la cuarentena. Con los ojos bajos, enrojeciendo de placer, me dijo que tenía cincuenta y nueve años. A mí me parecía más desdichado que halagador el poseer una cara de jovencita a esa edad, pero me callé. Me entregó una nota de su médico y, mientras yo trataba de leerla, se lanzó en el relato de su vida con una voz monótona, como si la hubiese contado muchas veces en situaciones similares. Vivía con mamá, que se encontraba muy bien, a Dios gracias, porque era necesario que alguien se ocupase de la compra y del arreglo de la casa, y ella, a causa de su enfermedad, sólo salía para someterse a tratamiento. Las dos habitaban desde siempre, a Dios gracias, en un apartamento de una planta baja. Ella se parecía como una gota de agua a mamá y nada en absoluto a papá, que se había «ido» antes de que ella naciese y que no había dejado tras él más que el apartamento y una foto que se diría de Rodolfo Valentino. Tiempo atrás, había trabajado en una escuela maternal, no como maestra, «ya se lo puede usted imaginar», sino en la administración, en los ficheros. Más tarde, trabajó en *La Paternal*, «es divertido, ¿verdad?», donde se ocupaba de las fichas correspondientes a los accidentados del trabajo. Y después, nada; tenía demasiados dolores. Ya no podía andar; el pie estaba completamente rígido. Por eso hacía diez años que vivía en casa con mamá, que se encontraba muy bien, a Dios gracias.

Sonó el teléfono. Era su médico, que creía que ella no estaba citada hasta el día siguiente. Me confesó su perplejidad ante su caso. ¿Padecía una descalcificación, una forma de esclerosis en placas, las consecuencias de un accidente infantil cuya gravedad nadie había advertido o una secuela de la polio? No creía demasiado en esas posibilidades, pero no estaba seguro de nada. La había sometido a todos los test posibles e imaginables, la había enviado a un sinfín de especialistas, pero nadie había formulado un diagnóstico convincente.

Colgué y pedí a la señorita O. que se levantase y diese algunos pasos. No podía levantar el pie izquierdo. Por lo tanto, apoyaba exclusivamente la punta del pie en el suelo, nunca el talón. El otro pie, vuelto exageradamente hacia el interior, era un montón de callosidades, de pieles muertas, con los dedos deformados, crispados, aplastados los unos contra los otros. Caminaba con ayuda de un bastón y le costaba un gran esfuerzo.

La ayudé a echarse en el suelo y a alzar las piernas en ángulo recto. No me resultó demasiado difícil, aunque las rodillas se volvieron todavía más hacia dentro. Los aductores, «músculos de la virginidad», que, partiendo del pubis, descienden por el interior de los muslos, presentaban una asombrosa rigidez y mantenían las piernas estrechamente apretadas.

—Por las noches, me dan unos calambres horribles en el interior de los muslos. A menudo me despiertan en pleno sueño. Siempre tengo el mismo sueño.

No dije nada, esperando a que continuase.

—Sueño que caigo.

Bien. Cogí sus pies entre mis manos y le pedí que apretase todavía más las piernas. Dejó escapar un grito de dolor, intentó moverse en todos los sentidos. La parte delantera de los muslos formaba una bola. Le dije que lanzase el talón del pie izquierdo hacia el techo. Indignada, me respondió:

—Pero ¿se cree que he venido aquí para esto? Usted sabe que me es imposible...

Le propuse hacerlo en su lugar. El pie se resistía. Insistí. Se esbozó un ligero movimiento. Seguí insistiendo y el pie cedió, sostenido exclusivamente por la punta de mis dedos. ¿De manera que el pie se movía? En consecuencia, podía moverlo. Le sugerí entonces que lo hiciese ella sola. Otra vez la indignación. No podía, así que no había más que hablar.

Le apoyé los pies —las piernas seguían en ángulo recto con el suelo— contra el respaldo de una silla y me dediqué a trabajarle la nuca. Se quejaba de tener la boca seca. Le dije que moviese la cabeza de derecha a izquierda. Protestas y gritos. Cuando al fin dejé sus piernas, emitía gemidos entrecortados. Violentos temblores espasmódicos agitaban los aductores. Temblando de frío, murmuró:

—Me está usted destrozando. Usted me mata.

Le eché encima una manta y me senté a su lado. Le expliqué que sus músculos eran capaces de moverse, que podían doblar y desdoblar el pie, pero que ella no les enviaba las órdenes adecuadas.

—Entonces, la causa se encuentra sin duda en la cabeza —dijo—. ¡Tengo una lesión de cerebro!

Le pregunté si lo creía así verdaderamente. Dos profundas arrugas se marcaron entre sus ojos. Me dirigió una mirada nueva. Con una voz que no reconocí, dijo:

—No, no tengo ninguna lesión de cerebro. Pero la cosa ocurre en mi cabeza, ¿no es cierto?

Le expliqué que cuerpo y cabeza constituyen un todo fiel e íntegro. Le propuse que viniese regularmente y le sugerí que podría conseguir grandes progresos. Aceptó, añadiendo a continuación:

—Ya lo verá. Le dejaré hacer cuanto quiera.

Le respondí que, en ese caso, no lograría nada, que era ella quien tenía que realizar el trabajo. Lo comprendió muy bien. No era en absoluto tan torpe como pretendía aparentar. Se llevó una mano a la frente, se la pasó por los párpados, por la mejilla, por la boca. Tras su máscara de muñeca, se escondía una mujer que había esperado durante cincuenta y nueve años para empezar a tener un rostro. Y con respecto a su cuerpo, ¿cuánto tiempo tendría que esperar todavía antes de descubrir que poseía un cuerpo de mujer?

Cuando se marchó, me sentí nerviosa, acorralada, asediada por la tristeza. Françoise Mézières afirma que nunca es tarde para tomar conciencia del cuerpo, para descubrir en sí mismo el coraje, la combatividad, la potencia vital. Pero al pensar en la señorita O., en esa larga muerte que había durado toda su vida, me dije también que nunca es demasiado pronto para tomarle miedo al cuerpo, un miedo paralizante, suicida.

Miedo al cuerpo..., miedo a las palabras... A veces, ambos son indisociables. Quien no tiene más que una conciencia fragmentaria y fugitiva de su cuerpo, quien únicamente lo conoce desde el exterior, se ve obligado a pegar una etiqueta en el embalaje, y el término que cree justo para describirse coincide precisamente con el que le asusta por encima de todo. «Perverso», «homosexual», dos de los más temidos por muchos hombres y mujeres, que buscan en ellos su «identidad», pero temen encontrar su perdición.

Sin embargo, quien ha resucitado las zonas muertas de su cuerpo, quien conoce, o al menos sospecha, la multiplicidad de sus deseos y la riqueza de sus medios de actuación y de reacción, no puede ya aceptar las definiciones del diccionario. Descubre que las definiciones, la nosografía, no se adaptan a la nueva experiencia de su cuerpo. Sólo sirven para mantenerlo en los límites de la definición anterior, para definirlo con respecto a lo que no se ha atrevido a vivir hasta ahora.

En lugar de relatarse su vida a todo lo largo de ésta —de pensar y, por lo tanto, de ser únicamente por medio de las palabras—, se toma al fin el tiempo de escuchar los mensajes sutiles y variados de su cuerpo. Descubre que su cuerpo es él, y que va más lejos, que es más rico y profundo que las palabras. Descubre que puede detener ese monólogo continuo que constituye su pensamiento y obtener la prueba de su existencia a través de sus sensaciones. Entonces descubre un nuevo lenguaje, un lenguaje amoroso que le pertenece y cuya sola fuente de referencia es su cuerpo. En la multiplicidad de sus posibilidades, de sus deseos, descubre la multiplicidad de su sexualidad, sus sexualidades. Hetero..., homo... bi...; es la sexualidad, el hecho de la propia sexualidad, lo que cuenta; el hecho del propio cuerpo en su plenitud.

Convertido en el vehículo de su imaginación, su cuerpo puede al fin metamorfosearse a partir de su realidad, y en función de sus deseos y de los deseos de otro. Metamorfosearse no quiere decir renegar de sí mismo, esconderse, sino ser uno

mismo en todas sus posibilidades. Quien conoce su cuerpo sólo rechaza lo que es falso para él, lo que no vive en su cuerpo. Libre al fin de las definiciones, de las represiones, de las prohibiciones, practica una verdadera libertad sexual.

8. La casa acogedora

Arriesgarse a despertar las experiencias arcaicas más dolorosas y las zonas muertas que constituyen sus huellas... Asumir la responsabilidad del estado del propio cuerpo... Tomar poco a poco conciencia de él hasta sentir la propia vida tomar cuerpo. «Tomar», sí. Pero ¿y después? Después de haber logrado tomar, ¿no se trata de poder ofrecer? Tras el porqué de la toma de conciencia del cuerpo, ¿no hay que buscar el «para quién»?

Hacerse cargo de uno mismo significa correr con los gastos de la propia madurez. (A partir de cierta edad, somos responsables de nuestro rostro, cierto, pero también de nuestro cuerpo.) Pero la madurez supone también ser capaz de asumir sus responsabilidades frente a los demás. Frente a los hijos cuando se es padre. Frente a los alumnos cuando se es profesor. Frente a los enfermos cuando se es médico, enfermero o psicoanalista.

Con frecuencia he tenido la ocasión de comprobar cómo una persona, al despertar su cuerpo, al convertirse gradualmente en más disponible para sí mismo, modifica el comportamiento de los que deben «responder» a su lenguaje corporal. Así, numerosos hombres y mujeres, a medida que descubrían su propio cuerpo, descubrieron que sus compañeros sexuales se abrían o rejuvenecían como por arte de magia. Claro que no veían de manera inmediata la relación entre sus progresos y los cambios que observaban en sus amantes, quizá porque resulta difícil comprender hasta qué punto nos viven los demás, e incluso el hecho de que nos viven, cuando durante tanto tiempo no nos hemos sentido vivir.

¿Y qué pasa cuando uno toma conciencia de su cuerpo? Sexualmente, el cuerpo, que antes no era más que una fachada, gana en profundidad, cobra su tercera dimensión para transformarse en una verdadera casa, al fin habitada y, potencialmente, habitable en pareja. Al sentirse estable, menos vulnerable, la persona se atreve a dejarse descubrir por el otro. Al fin disponible para sus propias sensaciones, se adquiere un nuevo sentido del otro. Se percibe su cuerpo en la variedad de sus expresiones, de sus emociones, de sus deseos. Puesto que sabemos lo que experimentamos, imaginamos mejor lo que experimenta el otro. La experiencia de nuestro cuerpo nos acerca al suyo.

Por fin en contacto consigo mismo, quien ha tomado conciencia de su cuerpo establece nuevos contactos con sus «prójimos», que anteriormente, de hecho, mantenía a distancia. A veces, sin embargo, el otro se niega a dejarse abordar. La historia de la señora G., que trabajaba desde hacía varios meses en uno de mis grupos y había conseguido notables progresos, ilustra muy bien esta situación.

Con cuarenta años de edad, llevaba más de veinte casada con un hombre que se le parecía como un hermano gemelo. Puntillosos, afectados, orgullosos, recordaban más que nada a una pareja de saltamontes. Un día, ella se detuvo en sus progresos y permaneció estacionaria durante semanas. No me inquieté, sabiendo muy bien que a menudo mis alumnos llegan a un rellano en el que hacen un alto antes de continuar. Sólo que en la casa del cuerpo de la señora G. no se trataba de un rellano, sino de una puerta cerrada. Por su marido.

—Él no está de acuerdo —me confió un día la señora G.—. Dice que trabajar el cuerpo no es más que ombliguismo, narcisismo. Incluso me ha dicho...

Esperé la continuación.

—... que no es más que onanismo —me susurró.

Comprendí la gravedad del conflicto cuando la señora G. me anunció que se veía obligada a abandonar el grupo.

Apenas había empezado a entrever las posibilidades de su vida. Ahora ya no las exploraría jamás. No porque se hubiese asustado ante su cuerpo, sino porque se había asustado de su marido. Sin duda, la manera en que ella vivía ahora su propio cuerpo había modificado la manera de verle y quizá de recibirle a él. Por eso él se defendía a golpe de «ismos». La acusaba de no preocuparse más que de sí misma, cuando, muy al contrario, su trabajo lo afectaba de muy cerca, de demasiado cerca.

Palabras formuladas con desdén y lanzadas desde «las alturas», los «ismos» son empleados con frecuencia por aquellos que tienen el poder de reglamentar la vida de los demás sin comprometer la suya.

Cuando supe que el marido enseñaba a niños de la misma edad que los míos, mi irritación se convirtió en cólera. Ser maestro ¿no presupone que sepamos en primer lugar un cierto número de cosas sobre nosotros mismos? Al presentarnos ante un grupo de alumnos, ¿no consentimos no sólo en que se nos oiga, sino en que se nos vea, en que se nos sienta, incluso en que se nos toque? Lo que presentamos es nuestro cuerpo y todo lo que nuestro cuerpo revela de nuestra vida. Si consideramos que los alumnos son algo más que máquinas para registrar nuestras palabras, nuestro trabajo no puede consistir en otra cosa que en un cuerpo a cuerpo. (¿Por qué persistimos en llamar a la conversación entre dos personas un «cara a cara», en lugar de llamarle un «cuerpo a cuerpo»?) El cuerpo de enseñanza es ante todo el cuerpo de cada persona que enseña, ¿no es cierto? El saber que propone el maestro lo ha obtenido por sí mismo mediante sus reflexiones, pero también, y simultáneamente, mediante la experiencia de su cuerpo. Si el profesor no tiene conciencia de su presencia corporal, los alumnos de hoy en día se mostrarán fácilmente dispuestos a hacerle saber que no están allí simplemente para aprender lo que les cuenta, sino para *adquirir* lo que él ha madurado en sí mismo, los frutos de su experiencia. El cuerpo de enseñanza, ¿no es una especie de árbol del conocimiento?

Pero ¿qué se puede adquirir de un hombre que quiere ignorar su cuerpo y el de su mujer y, sin la menor duda, el de sus alumnos? Aquel hombre no podía ofrecer a sus alumnos más que palabras..., «ismos» precisamente.

Hay padres que apenas ofrecen algo más a sus hijos. En todo caso, no les ofrecen su cuerpo. Los tocan con la punta de los dedos, no los acarician, no los abrazan nunca, no los besan más que ceremoniosamente y a horas fijas. Cuando les parece que sus hijos no se desarrollan normalmente, se sienten las más de las veces dispuestos a pedir la explicación a toda una panoplia de especialistas, sin sospechar que la única pregunta pertinente tendrían que formulársela a sí mismos. Tomemos por ejemplo a la señora D., en tratamiento conmigo desde hacía varias semanas a causa de una «periartritis escapulohumoral». El extraordinario envaramiento de esta mujer de proporciones masivas habría podido valerle igualmente dolores en la base de la columna, en las caderas, en las rodillas. Un día me anunció que en esta ocasión quería presentarme a su hija. De acuerdo. ¿Cuándo llegaría?

—Pero ¡si está ahí, en el vestíbulo!

Mi vestíbulo es minúsculo y, sin embargo, yo no había visto a la niña.

—¡Sylvie!

Sylvie entró rozando las paredes y se deslizó detrás de su madre, que, sentada ante mí en el despacho, comenzó su relato como si Sylvie no se hallase presente.

—No crece nada —dijo en tono acusador—. A los catorce años, un metro cuarenta no es suficiente. El pediatra afirma que es normal, pero yo...

Sylvie se había vuelto hacia la biblioteca. Sólo veía su cara de medio perfil. El cuerpo de su madre ocultaba el suyo.

—Desde que nació hasta cumplir el mes, no dejó de gritar. Era insoportable. Así que la confié a una nodriza, en el campo. Cuando fui a recogerla, solía tener unas rabietas terribles...

Ya no la escuchaba. Trataba de divisar el cuerpo de Sylvie, que se apoyaba alternativamente en cada pie, rígida y regularmente como el péndulo de un reloj. Veía unos omóplatos despegados, un cuello que se hundía entre los hombros, un joven cuerpo obstaculizado, torcido como el tallo de una planta a la que se obstinan en volver hacia la sombra. No encontraba deformaciones que justificasen una etiqueta oficial. Me parecía que el problema que necesitaba ser tratado con urgencia se encontraba en otro punto. Así se lo dije a la señora D. Pareció contrariada, o por mi observación, o por el hecho de que la hubiese interrumpido.

—Sylvie —dijo sin volverse hacia su hija—, espera a mamá en el vestíbulo.

Sylvie dio un gran rodeo en torno a nosotras y salió sin que yo lograse ver su cara una sola vez.

Sentí una gran tentación de decirle a la señora D. que un niño al que se trae para «hacer reeducación» raras veces viene con una motivación personal. Obedece a las órdenes de sus padres, del médico. Éste siempre puede tratar de seducirlo, de explicarle

qué es lo que va mal y por qué, de persuadirlo para que «coopere». Pero ¿para qué? Su cuerpo tiene unas razones para crecer torcido que la razón del médico no conoce en absoluto. Pensé en la bien conocida experiencia sobre dos grupos de cobayos, a los que se da la misma alimentación con el mismo horario. Pero los sujetos del segundo grupo reciben además caricias. Y son con creces estos últimos los más vigorosos, los más activos, los más resistentes a la infección. Sin embargo, no imaginaba de qué serviría traducir mis pensamientos en palabras para la señora D. A estas alturas había sin duda leído y oído palabras por millares y nada había cambiado todavía. Por eso, reanudamos en silencio el trabajo sobre su cuerpo.

La señora D. y yo trabajamos juntas durante un año. Poco a poco, los dolores de la espalda acababan por ceder. Las recaídas se espaciaban cada vez más. Los movimientos de sus brazos, de sus manos, se tornaban menos envarados. Empezó a conceder algunos «permisos» a su marcha militar; después la abandonó definitivamente. Su severo rostro se modificaba sutilmente para adoptar en ocasiones una expresión de gravedad. Cuando sonreía, se servía no sólo de las comisuras de los labios, sino también de las mejillas, de los ojos, de la frente.

Tras la última sesión antes del verano, la acompañé hasta la puerta. Dos personas esperaban en el vestíbulo. El enfermo siguiente y una jovencita a la que no conocía. La señora D. se acercó a ella y pasó el brazo en torno a los hombros de la chiquilla, que se atiesó un poco y luego se dejó abrazar.

—Sí, sí, es ella. Es mi Sylvie —dijo la señora D.

¡La niña había crecido más de diez centímetros! Bien proporcionada, tenía un airoso porte de cabeza, una mirada franca, inteligente y, como es natural, un poco desconfiada. Salió delante de su madre, que me cuchicheó al tiempo de marcharse:

—Todo está solucionado. Yo creo que se debía a que «se estaba formando».

Cabía en lo posible. Pero, en mi opinión, los progresos de Sylvie eran también la repercusión de los progresos de su madre, que al fin había aceptado asumir su cuerpo de mujer y madre.

Recientemente, una mujer de sesenta y cinco años acudió a mí con una gran deformación de la columna vertebral, consecuencia de un accidente de automóvil ocurrido en su juventud. Durante años le había causado sufrimientos diarios. Me dijo que era doctora. Pero, desde hacía dos años, el dolor la convertía prácticamente en una inválida y ya no ejercía.

Mientras la trataba, me preguntó si yo había padecido alguna vez en mi propio cuerpo. Su pregunta me dejó boquiabierta.

—No, jamás —respondí. Luego, un poco avergonzada, añadí—: Bueno, sí. Una vez, de lumbago. Pero en fin...

Acudió en mi socorro.

—Pensé que habría usted sufrido porque parece muy atenta a lo que sienten los demás.

Me explicó que su propio dolor la había hecho siempre sensible a los sufrimientos de sus pacientes. Según ella, sólo deberían dedicarse a la medicina quienes han conocido el dolor.

Le respondí que una sensibilidad al cuerpo de los demás se adquiere igualmente por otros medios que por el dolor, pero que, en efecto, dicha sensibilidad faltaba en un gran número de médicos. En lugar de afirmar que carecen de corazón, se podría decir que carecen de cuerpo. Lo habitan tan poco, lo conciben hasta tal punto como una cabeza y unas manos, que se muestran incapaces de ver a sus pacientes como seres completos. Para ese tipo de médicos, sus pacientes no son sino lo que tienen. Al interesarse únicamente por la enfermedad sin tener en cuenta al ser humano que sufre, reducen a sus enfermos a «no personas», ante las cuales discuten el «caso» en los términos más brutales. O bien los médicos que temen a su propio cuerpo están a veces tan llenos de pudibundez que resultan incompetentes cuando se trata de explorar el de sus pacientes.

Desde hace algún tiempo, se obliga a los estudiantes de medicina a seguir cursos de psicología. Eso supone ya un gran progreso. Pero ¿no sería aún mejor que, *antes* de optar por la medicina, los candidatos siguieran «cursos» para tomar conciencia de su propio cuerpo? En lugar de limitarse al estudio de las láminas anatómicas y a las disecciones de cadáveres, su conocimiento del cuerpo humano —del ser en su totalidad — se vería enriquecido gracias a una investigación llevada a cabo sobre su propia persona.

Dándose cuenta de sus bloqueos musculares y buscando sus orígenes, ¿cuántos de esos jóvenes estudiantes comprenderían mejor sus razones para elegir la medicina? ¿Cuántos de entre ellos, que se habían creído motivados por el impulso de una vocación, descubrirían que, al escoger la medicina, se habían plegado una vez más a las presiones paternas y sociales y que su cuerpo se rebela, rechaza un porvenir que en el fondo no desea? ¿Cuántos de ellos comprenderían que se destinan a posiciones de responsabilidad y autoridad precisamente porque no se atreven a asumir la responsabilidad de su propia autonomía?

—Desde que me revuelco por el suelo con mis pacientes, me siento mucho mejor —me dijo un día una psicoanalista americana.

Algo es algo. Pero si hubiera tomado conciencia de su cuerpo *antes* de lanzarse a la *touch therapy* —muy a la moda en aquel año—, sus pacientes habrían obtenido más de ella, la habrían «sentido» más y se habrían sentido mejor a sí mismos. O tal vez habría descubierto que si, de modo absolutamente natural, se hubiera podido permitir tocar a sus pacientes con gestos espontáneos y auténticos, no habría necesitado manifestaciones tan violentas para probarles su realidad y para que ellos expresasen la suya.

Cierto que en los hospitales psiquiátricos se comienza a conceder importancia a la vida corporal de los enfermos. Pero se está muy lejos todavía de reconocer la importancia de la vida corporal de quienes los cuidan.

Por ejemplo, se aplican las técnicas «maternales»: dar el biberón al enfermo. O bien se le envuelve en sábanas mojadas, siempre con el objetivo de despertar las sensaciones de su cuerpo. No obstante, al abordar el cuerpo del enfermo a través de objetos, al tenderle símbolos palpables, al hacer «como si», esperando que él se preste a jugar el juego, ¿no se reduce también el cuerpo del enfermo a un objeto manipulable? ¿No resulta esencial que quien tiende los objetos sea, no ya simplemente un instrumento intermediario, sino una verdadera persona, que habita en un verdadero cuerpo? La autenticidad de los gestos de la persona que lo cuida, el calor, la naturalidad, desbaratarían, creo yo, la artificialidad de unas técnicas que se pretenden «humanizadas».

En *El yo y los otros*, el antipsiquiatra Ronald Laing relata la historia de una esquizofrénica a quien una enfermera le tendía una taza de té. «Es la primera vez en mi vida que me dan una taza de té», le dijo la enferma.

Dado que tal escena transcurría en Inglaterra, donde tomar el té supone un rito cotidiano, parece imposible que la paciente dijese la verdad. Pues sí, precisamente. Laing explica que, a través de su gran sensibilidad al hecho de que los otros la reconociesen o no la reconociesen en tanto que ser humano, en tanto que cuerpo, la enferma expresaba una simple y profunda verdad. «No es tan fácil para una persona dar a otra una taza de té. Cuando una señora me ofrece una taza de té, quizá pretende lucir su tetera o su servicio; quizá trata de ponerme de buen humor para obtener algo de mí; quizás intenta halagarme o convertirme en un aliado para que apoye sus proyectos en contra de otras personas. Quizá se limita a verter el té en una taza y tiende su mano sosteniendo el platillo en que reposa la taza, tras lo cual se supone que yo los atraparé en los dos segundos que preceden al instante en que se transformarán en un peso muerto. Podría ser un gesto puramente maquinal, que no incluye ninguna manera de reconocerme. Es posible ofrecerme una taza de té sin *darme a mí* una taza de té.»[2]

Estar presente detrás de la taza de té..., estar presente en el propio cuerpo, para sí y para los otros..., habitar el cuerpo, pero, previamente, hay que admitir que tenemos un cuerpo, que somos un cuerpo. E incluso que nuestra única verdad objetiva y concreta consiste en ser un cuerpo.

Pensamiento, sentimiento, razonamiento, desde luego. Somos todo eso, y más aún. Pero con frecuencia lo somos solamente porque decimos que lo somos. Nos servimos únicamente de palabras —traidoras, contradictorias, fugitivas— para informarnos sobre nosotros mismos, para inventarnos. Aunque nos es posible, nos es esencial sentir en nuestro cuerpo quiénes somos, qué somos. Seamos ante todo cuerpos. Seamos al fin cuerpos. Seamos.

Post scriptum

¿Libro didáctico? ¿Manual? Sí, pero en tan escaso grado... Más bien un libro soñado, utópico, que señala un trayecto para llegar hasta uno mismo.

Quizás era necesario intentar escribir este libro, intentar contarse la propia historia y captar lo esencial en la de los otros para comprender hasta qué punto resulta difícil la toma de conciencia. Para comprender también cuánto coraje hace falta para emprender este trabajo, o al menos para no abandonarlo a medio camino, o cuando descubrimos que somos a la vez nuestro objetivo y nuestro mayor obstáculo.

Si persistimos, advertiremos que marchamos a contracorriente: cuanto más avanzamos, más nos acercamos al comienzo. Nuestro cuerpo busca sus fuentes, sus razones de haberse convertido en lo que es.

A través del cuerpo, el ser en su totalidad aprende que evolucionar no significa otra cosa que ir de comienzo en comienzo.

En la introducción de este libro incluí una lista de los logros que podían esperar aquellos que toman conciencia de su cuerpo. ¡Qué satisfacción el enumerar, el prometer! Es como si el bien estuviera ya hecho. En este *post scriptum*, redactado un año más tarde, quiero añadir simplemente, con una nueva humildad: atrevámonos a comenzar.

Premociones[1]

He aquí, pues, la descripción de algunas premociones; esos movimientos anunciados precedentemente. Vale más desconfiar. No, no es que puedan dañar en absoluto al cuerpo. El peligro radica en concederles una autoridad y en someterse después a ella, en esperar que vayan a proporcionarnos una nueva conciencia de nuestro cuerpo. Pero la conciencia del cuerpo no se da. Ningún movimiento, ningún método es capaz de hacerlo. La conciencia del cuerpo hay que conquistarla. Y la conquista únicamente el que se lo permite.

¿Y cómo arreglárselas para conquistar la conciencia del cuerpo? En primer lugar, no empeñándose en «lograr» los movimientos. Es mucho más importante fallar..., y descubrir así lo que el cuerpo no es capaz todavía de hacer, lo que no se atreve a hacer, lo que ha olvidado. Además, para tomar conciencia del cuerpo, hay que tomarse el tiempo..., lo mismo que se tomaría uno el pulso. No se trata de actuar lentamente, sino con la lentitud propia de cada uno, al ritmo que sólo uno puede sentir desde el interior de su cuerpo.

He de advertir que la descripción escrita de las premociones no constituye más que una muy débil evocación. Todo lo más, unas notas sobre la improvisación vívida y siempre renovada que significa una lección dada por un clínico experimentado. Cada lección se hace «a medida», se modela sobre las necesidades del alumno, teniendo en cuenta su experiencia anterior y su disponibilidad actual. La voz del clínico, el tono y el ritmo de sus palabras, la presencia o la ausencia de otros alumnos, el lugar a la vez neutro y familiar en que se desarrolla la clase, su ambiente particular..., cada elemento contribuye a aproximar al alumno a su cuerpo.

Improvisación «inspirada», una lección lograda presenta, sin embargo, una estructura clásica. Se parece a la de una obra de teatro o una novela policíaca. Hay un desarrollo gradual ascendente hacia el desenlace, que, a su vez, va seguido de un descenso suave y corto hacia la vida que continúa.

No obstante, puesto que usted va a trabajar solo, le aconsejo empezar cada sesión por la primera premoción. Eso le permitirá recapitular, saber lo que no va bien y sentir lo que el cuerpo necesita con prioridad. A continuación, elija la premoción que parezca convenirle mejor. No trate de hacerlas todas de una vez. Vale más hacer una sola con atención, a su propio ritmo. Sepa, sin embargo, que con frecuencia un hombro crispado se relaja trabajando el pie exclusivamente. No es necesario actuar sobre el mal directamente. Pero todo eso, y más todavía, se lo dirá su propio cuerpo..., si se permite escucharlo.

1. Aflójese la ropa. Quítese todo lo que le oprime el cuerpo. «Pero si el sostén no me aprieta... —me dicen a menudo—. Estoy acostumbrada a él.» En realidad, la piel aparece surcada por marcas profundas.

Échese en el suelo boca arriba. Completamente extendido. Los brazos a lo largo del cuerpo, las palmas vueltas hacia el cielo, los pies en la postura que ellos adopten espontáneamente. Deje instalarse el silencio. Le será más fácil si cierra los ojos. Quizá no se sienta demasiado cómodo. Tenga paciencia. No cambie nada. Observe simplemente. ¿Cuáles son los puntos de contacto de su cuerpo con el suelo? Fíjese en cómo se apoyan:

—Los talones. Un talón con respecto al otro.

—Las pantorrillas.

—Las nalgas. Los huesos de la pelvis. El sacro.

—La espalda. ¿Cuántas vértebras se apoyan en el suelo?

—Los omóplatos. ¿Y en relación con la columna? ¿Y uno en relación con el otro?

—Los hombros. ¿Nota la distancia entre ellos sobre el suelo?

—La cabeza. ¿Siente su peso? ¿Localiza su punto de contacto con el suelo?

Preste atención a las mandíbulas. Si están apretadas, trate de aflojarlas. Deje que la lengua se ensanche en el interior de la boca. Permítale que ocupe todo su lugar en la cavidad bucal. Ya está. Ése es el comienzo del trabajo.

2. Esta premoción es un trabajo sobre el pie. Se necesita una pelota pequeña y blanda, del tamaño de una mandarina. Póngase de pie y coloque la pelota bajo el pie derecho. Suavemente, comience a restregar la planta del pie contra la pelota. Restriegue la parte de abajo de todos los dedos, la parte delantera, el centro del pie. Mantenga los dedos horizontales, en la línea de prolongación del pie. No los vuelva hacia el techo. No alivie el peso de la pierna derecha. Continúe restregando, con ligeros movimientos rotatorios, suavemente, metódicamente, todo el pie: el talón, el borde interno, el borde externo. Que la piel y los músculos se muestren acogedores con la pelota. Es posible que en ciertas zonas sienta dolor. No las ataque brutalmente. Masajee con suavidad a su alrededor. Vuelva a ellas tan sólo cuando el pie lo permita.

A continuación, acuéstese y compare las dos mitades de su cuerpo. O bien inclínese hacia delante y trate de sentir si se baja con mayor facilidad de un lado que del otro. Luego, «haga» el otro pie.

3. También esta premoción es un trabajo del pie. Siéntese en el suelo lo más cómodamente posible. Coloque el pie derecho sobre la pierna izquierda extendida. Tome el dedo gordo del pie derecho con una mano, sosteniendo el pie con la otra. Tire con suavidad del dedo gordo, haciéndolo girar ligeramente, como para atornillarlo. Después, desatorníllelo. Repita el movimiento con el segundo dedo, con el tercero, con el cuarto, con el quinto. No se apresure. Tire y hágalo girar desde el nacimiento del dedo. Cada uno de ellos corresponde a una zona de la columna vertebral.

Ahora, con la pierna derecha flexionada, coloque ante usted el pie derecho levantado, pero mantenga los dedos en la línea de prolongación del pie. No deben levantarse con respecto a ella. (La pierna izquierda continúa extendida.) Tómese con una mano el dedo gordo del pie derecho. Tome el resto de los dedos con la otra mano. Sepárelos suavemente.

Debe aparecer un ángulo recto entre el primero y el segundo dedo. Lo más importante es que no fuerce. Pueden transcurrir semanas antes de que lo consiga. Los dedos del pie se hallan más habituados a superponerse dentro del calzado que a separarse de este modo. Vea ahora si se forma un ángulo recto en el espacio entre el segundo y el tercer dedo, entre el tercero y el cuarto, entre el cuarto y el quinto.

Deténgase ahora para echarse boca arriba, con las piernas extendidas. Compare cómo se apoyan en el suelo las dos mitades del cuerpo: los talones, las pantorrillas, las nalgas, la espalda, los hombros. Con un poco de costumbre, podrá incluso comparar las dos mitades de la cara. No le digo lo que descubrirá. Pero será una grata sorpresa.

Si siente la necesidad, puede «hacer» el pie izquierdo inmediatamente después. O bien continuar trabajando el pie derecho. Apoye la palma de la mano izquierda contra la planta del pie derecho y entrecruce los dedos de la mano y del pie. Tenga cuidado, al pasar un dedo de la mano entre cada dedo del pie, de no tomar dos dedos del pie juntos. Empuje suavemente hasta el nacimiento de los dedos del pie. Quizá le produzca dolor al principio. A continuación flexione la parte delantera del pie hacia usted, hasta que pueda ver las articulaciones metacarpofalángicas. Póngase de pie lentamente. Compare los pies colocados uno al lado del otro. Dé algunos pasos. ¿Cuál es el «verdadero» pie?

4. Esta premoción recibe a veces el nombre de «coy» o la «hamaca marinera». La señora Ehrenfried la recomienda a las mujeres que tienen reglas dolorosas, pero todo el mundo puede obtener provecho de ella. Se necesita una pelota muy blanda del tamaño de un pomelo. Acuéstese boca arriba, con las piernas dobladas, los pies bien planos sobre el suelo, un poco apartados, con una separación equivalente a la anchura de las caderas. Separe también un poco las rodillas. Trate de eliminar toda tensión inútil: en las piernas, en particular en los aductores del interior del muslo, en las mandíbulas, en los hombros. Coloque la pelota bajo el sacro y el cóccix. Y no haga nada más. Eso es lo difícil.

Deje que la espalda descienda lentamente, que se acerque al suelo, que tome la forma de una hamaca. El vientre ha de estar flexible. El ombligo cae hacia la columna vertebral. Alzado por la pelota, el pubis se dirige hacia el techo. La cintura se apoya en el suelo. Es todo. Pero si las retracciones de los músculos espinales son demasiado fuertes, es posible que tarde semanas en conseguirlo. Se comprueba si el vientre se mantiene flexible posando la mano sobre él. Es inútil agitarse para alcanzar el resultado. Deje actuar. Ahora, retire la pelota. Observe cómo se apoya la parte inferior de la espalda.

5. Se trata de desplegar las piernas. Échese boca arriba, con las piernas dobladas, los pies apoyados en el suelo, la nuca extendida, es decir, con la barbilla cerca del cuello. Tome con la mano derecha la parte delantera del pie derecho e intente suavemente desplegar la pierna derecha oblicuamente hacia el techo. Es importante mantener la columna lo más plana posible, eliminar toda tensión en los hombros y mantener alargada la mitad derecha de la espalda. Lo mejor es decirse a uno mismo que no se quiere verdaderamente desplegar la pierna. Que le es totalmente indiferente conseguirlo o no. Lo que desea realmente es regular el gesto siguiendo el ritmo de la respiración. Como si respirase con la pierna. Al espirar, haga el gesto de desplegar e inspire al doblar de nuevo la pierna. El esfuerzo, porque indudablemente se necesita un esfuerzo, se realiza, pues, al espirar.

Pacientemente, lentamente durante mucho tiempo, trabaje la pierna derecha. Después, extiéndase por completo. Compare la forma en que ambas piernas descansan ahora sobre el suelo. Póngase de pie. Compare la forma en que se apoya en el suelo. ¿Qué diferencia hay entre la pierna derecha y la izquierda? ¿Cómo se reparte el peso del cuerpo a nivel de los pies?

A continuación, vuelva a echarse de espaldas, con las piernas dobladas en la posición inicial y pruebe a desplegar las dos piernas a la vez. Compare. Y luego, no se quede cojo. «Haga» seguidamente el lado izquierdo.

6. Para trabajar los hombros, siéntese en un taburete, con los dos pies bien plantados en el suelo. Los dos salientes del isquion (hueso de la pelvis que se siente bajo las nalgas) han de estar asimismo apoyados. Coloque la mano derecha sobre el hombro izquierdo, directamente sobre la piel. No en el extremo del hombro, sino más bien en el centro, entre el extremo y el nacimiento del cuello. Hay sitio más que suficiente para posar la palma. Tome el músculo trapecio con toda la mano. Actúe suave pero firmemente; a ese nivel, los trapecios se hallan con mucha frecuencia contraídos. Deje colgar el brazo izquierdo. Luego, alce el hombro izquierdo. Mediante pequeños y ligeros impulsos. Como para observar el movimiento. Después, haga girar muy lentamente el hombro de delante hacia atrás. Imagine que quiere trazar círculos perfectos con la parte redondeada del hombro. Y que quiere hacerlo sosteniendo firmemente el trapecio, a fin de que éste participe lo menos posible en el movimiento. Un movimiento por respiración es suficiente. Evite que el codo izquierdo siga el movimiento. El brazo debe permanecer realmente relajado, colgando.

Suelte ahora el hombro. Deje colgar los dos brazos. Haga girar los dos hombros al mismo tiempo. Advertirá enseguida cuál de los dos hombros se encuentra ahora aceitado.

7. Para trabajar la nuca, siéntese en un taburete y vuelva lentamente la cabeza hacia el hombro izquierdo, luego hacia el derecho, para mirar a su espalda. Tome con toda la mano, no sólo la piel de la nuca, sino también los músculos. Trate de relajar las mandíbulas y dejar suelta la lengua. Así, se sujeta por la nuca, lo mismo que sujetaría a

un gatito por la piel del cuello. Haga varias veces ligerísimos signos afirmativos con la cabeza, que se halla tan relajada como la de esos muñequitos articulados por medio de un resorte. Luego, haga signos negativos. A continuación, trace minúsculos círculos con la punta de la nariz. No olvide respirar. Ahora, suelte la nuca. Y mire de nuevo a su espalda, primero a la derecha y después a la izquierda. Observe la nueva amplitud del movimiento.

8. Para trabajar los hombros, puede también echarse en el suelo sobre el lado derecho, hecho un ovillo con las dos rodillas dobladas y apoyadas en el suelo, la rodilla izquierda descansando *sobre* la rodilla derecha. Alargue el brazo derecho perpendicularmente al cuerpo. La cabeza, la sien y, si es posible, la mejilla derecha se apoyan en el suelo. Es importante instalarse cómodamente, como para dormir. En primer lugar, permanezca atento a su respiración. No trate de modificarla. Luego, levante el brazo izquierdo hacia el techo, con el codo extendido, la mano abierta.

Al compás de la respiración, lentamente, haga subir el hombro y el brazo hacia el techo; luego, hágalos descender. Intente tomar conciencia de los movimientos del omóplato, que al hacerlo descender girará oblicuamente hacia la cintura, y al mismo tiempo de la espiración. Preste atención también a los movimientos de la clavícula. Suba con la inspiración. Baje espirando tranquilamente por la nariz, sin forzar ni el movimiento ni la respiración. Repítalo una decena de veces.

Deje caer el brazo hacia atrás, cerca de la nalga, con la mano suelta, la palma vuelta hacia el techo en rotación externa, el antebrazo pesado, relajado. Es necesario que la cabeza repose en el suelo, dejar mucho espacio entre la oreja y el hombro. Actúe suavemente, no fuerce en ningún momento. Trate de tomar conciencia del lugar preciso en que se siente agarrotado (¿delante del hombro?, ¿detrás?, ¿entre la oreja y el hombro?). Imagine que respira en ese lugar preciso.

Después, de acuerdo con la respiración, en el momento en que sienta necesidad de inspirar, deje el brazo apartarse de la nalga, con la mano y el antebrazo colgando hacia atrás. En el momento de espirar, detenga el movimiento. Recomience con la nueva inspiración. El brazo describe así un cuarto de círculo hacia atrás. Muy lentamente. Hágalo por pequeñas etapas y, sobre todo, sin forzar el movimiento.

Vuelva a traer lentamente el brazo cerca de la cadera. Échese boca arriba, con las piernas dobladas, y compare las dos mitades del cuerpo: contacto de los hombros con el suelo, de los brazos, de los omóplatos, respiración del lado que acaba de trabajar con respecto del otro, sensación en las dos mitades del rostro.

9. He aquí una premoción muy apreciada por un buen número de mis alumnos. Produce los mismos efectos que una máscara de belleza. Simplemente, es menos costoso y, a la larga, más duradero. Se realiza con ayuda de una pelota del tamaño de una naranja. No demasiado liviana. Por lo demás, una naranja puede servir muy bien.

Échese boca arriba, con las piernas dobladas. Coloque los pies ni demasiado lejos ni demasiado cerca de las nalgas, a fin de que la cintura descanse cómodamente en el suelo. El interior de los muslos no debe estar crispado. Los brazos, a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia el suelo. La pelota se encuentra cerca de la mano derecha. Sin levantar el hombro, ni el codo, ni el antebrazo, con la punta de los dedos, haga rodar con suavidad la pelota paralelamente al cuerpo, en dirección de los pies. Imagine que su brazo es elástico. Está bien apoyado en el suelo. Lentamente, con la punta de los dedos juegue a alejar la pelota sin perderla. Tómela ahora en la palma y, apoyándose en el codo, levante la mano (con la palma siempre hacia abajo) y el antebrazo. Levante lentamente la pelota hacia el techo, sin despegar del suelo el codo y el hombro. Advertirá el momento en que el antebrazo se sitúa verticalmente. La pelota descansa en el hueco de la palma invertida, con el pulgar del lado de la cara. Los dedos se separan. La palma se ahueca; se convierte en un nido para la pelota. Intente sentir ese contacto de la pelota en el *hueco* de la mano, su peso. Los dedos no tocan ya la pelota. Ponga atención en no bloquear la respiración. El aire debe continuar circulando tranquilamente por las ventanas de la nariz.

Suavemente, vuelva a depositar la pelota cerca de su cuerpo. Extienda las dos palmas contra el suelo. Los dos brazos. Y deténgase a comparar su contacto con el suelo. Puede también sentarse y tratar de sentir lo que ha ocurrido a nivel de la cara. El ojo, la comisura de la boca. Verifique, si quiere, sus sensaciones ante un espejo. Pero es preferible acostumbrarse a permanecer exclusivamente atento a las sensaciones. Después, puede hacer el lado izquierdo. O no hacerlo, para sentir mejor la diferencia.

10. Esta premoción ayuda a recuperar el ritmo respiratorio natural. Échese boca arriba, con las piernas dobladas. Los pies bien apoyados sobre el suelo, separados por un espacio equivalente a la anchura de las caderas. Las rodillas, un poco separadas. Ninguna tensión en el interior de los muslos. Coloque las dos manos encima de las costillas, por delante, un poco por encima de la cintura. Pruebe a sentir el movimiento de las costillas al respirar, la dirección en que se separan. Es posible que encuentre muy poco movimiento... al principio.

Ahora tome con toda la mano la piel bajo el reborde costal de cada costilla y tire de esos dos pliegues de piel en línea recta hacia el techo. En el momento de inspirar (por la nariz), imagine que respira directamente en el interior de ese pliegue de piel. En el momento de espirar (por la nariz), mantenga la piel levantada. No fuerce la respiración. Es preciso tener la impresión de que sale más aire del que ha entrado. Respire así tranquilamente varias veces. Luego, suelte la piel.

Tome con toda la mano la piel que se encuentra encima de las últimas costillas, por detrás y un poco *por debajo* de la cintura. Despegue dos pliegues de piel, respirando tranquilamente de la misma manera que antes. Luego, suelte.

Observe ahora el movimiento de las costillas. El ritmo de la respiración. Hay muchas posibilidades de que el movimiento sea más amplio y la respiración menos rápida.

La señora Ehrenfried preconiza este movimiento para quienes padecen de insomnio y para los que sufren del hígado. Es asimismo muy beneficioso para la columna vertebral.

El diafragma, ese ancho músculo que «cierra» la caja torácica, ¿adónde se une? Todo el mundo lo sabe vagamente. A las costillas y por delante, al contorno de la cara interna de las costillas, eso es seguro. Pero, por detrás, se une también a la columna, sobre la segunda, la tercera y, frecuentemente, la cuarta vértebra lumbar. Ahora bien, a cada respiración, mientras el aire entra y sale de los pulmones, el diafragma sube y baja en el interior del cuerpo. Y su movimiento modifica todo cuanto hay a su alrededor. Deja en libertad los músculos espinales, al no concederles ningún punto fijo para contraerse. Por otra parte, el diafragma se encuentra situado justo encima del hígado a la derecha, del páncreas a la izquierda, de las vísceras... Su movimiento regular constituye un verdadero masaje, indispensable para estos órganos.

11. Es éste un trabajo difícil de realizar solo. Procure que alguien le lea el texto. Habrá que leerlo muy atentamente, con pausas entre cada frase para darle tiempo a adaptarse a lo que se le pide.

Echado en el suelo, con las piernas perfectamente extendidas; puede también mantener las rodillas dobladas, si se siente mejor así. Pose las manos ahuecadas (con los dedos juntos) encima de los ojos. Cierre los ojos. ¿Qué ve bajo los párpados? ¿Puntos móviles? ¿Luminosos? ¿Colores? Observe y luego extienda las manos. Deje los ojos cerrados. Imagine que descienden para descansar más al fondo de las órbitas. Como guijarros que se dejan caer en una laguna. Espere que finalicen los remolinos. Después, piense en el párpado derecho. Hágalo muy alto y muy ancho. Como un gran telón corrido sobre el ojo. Piense ahora en la mirilla del ojo. En el modo en que ambos párpados se unen el uno al otro. ¿Están unidos simplemente? ¿Están apretados? Recorra imaginariamente el borde de los dos párpados y trate de alargar esa ranura hacia la nariz, hacia la sien.

Piense en la ceja derecha. Sígala con el pensamiento desde el arranque de la nariz hasta la sien. Imagine que la estira hacia la sien. Piense en la lengua y déjela ensancharse en la boca. No apriete las mandíbulas. La lengua puede incluso pasar entre los dientes. Ocupa toda la cavidad bucal. Piense en el contorno del maxilar, a la derecha. Sígalo desde la punta del mentón hasta la oreja derecha. Piense en el interior de la mejilla. Intente relajar los músculos interiores de la mejilla derecha. Piense en el labio superior, a la derecha. Desde el centro del labio hasta la comisura. En el labio inferior, a la derecha. Permítale subir al encuentro del labio superior. Trate de sentir el aire circulando por la ventana derecha de la nariz. Desde la base de la nariz hasta la ceja derecha. Imagine que

puede respirar entre los dos ojos. Deje un gran espacio entre las dos cejas y respire en ese lugar. Vuelva a ahuecar las manos. Observe los colores o los movimientos bajo los párpados cerrados. Compare sus impresiones con las del comienzo. Puede sentarse y tratar de ver la diferencia. Haga el otro lado. Después, dé las gracias a quien le haya leído estas instrucciones. Observe el tono con que lo hace. ¿Se sitúa ahora la voz de modo distinto?

12. Para esta premoción se necesita una pelota blanda del tamaño de una naranja. Acuéstese boca arriba, con las piernas dobladas, atento a la manera en que se apoya la parte inferior de la espalda, la cintura, los omóplatos. Pruebe a sentir dónde se encuentran las articulaciones a un lado y a otro del sacro y los dos huesos (ilíacos) de la pelvis. Puede palparse, explorar con la mano el contorno de ese emplazamiento. Luego, vuelva a posar la pelvis y coloque la pelota a la derecha, bajo la articulación de la derecha. Si no está seguro de haberla encontrado, colóquela en la parte superior de la nalga. Deje que toda la nalga izquierda se apoye en el suelo. Preocúpese inmediatamente de que la cintura permanezca lo más cerca posible del suelo. Es posible que el contacto con la pelota resulte doloroso. Intente relajarse, no resistir. A continuación, precavidamente, levante la rodilla derecha hacia el pecho. Rectifique la posición de la pelota si es necesario. Después, pose una mano en esa rodilla y atráigala un poco hacia sí, con pequeñas sacudidas, sin crispar los hombros. Con precaución, extienda ahora la pierna izquierda y continúe tirando de la rodilla derecha hacia usted, preocupándose del interior de los muslos. Intente sentir de qué manera son solidarios el uno con el otro en el menor movimiento. Con la mano derecha haga trazar a la rodilla derecha minúsculos círculos, bien redondos. Preste atención a esos círculos, que siente trazar al mismo tiempo en la región de la pelvis que descansa sobre la pelota. Cambie el sentido. Describa algunos círculos más. Después, doble la pierna izquierda y, suavemente, apoye el pie derecho bien plano. Retire la pelota. Inmediatamente sentirá la diferencia en la pelvis. Ahora, vuélvase de lado para sentarse. Enseguida, levántese lentamente y paséese un poco por la habitación. Preste atención a la manera (¿diferente?) en que siente posarse sus pies, a la manera en que la pierna derecha sale de la cadera, a la apertura del pliegue de la ingle, al hombro derecho, a la mitad derecha de la cara.

13. ¿Ha visto usted alguna vez, durante su infancia, una de esas muñecas de cartulina formadas por dos láminas, en una de ellas el frente y en la otra la espalda? La unión de ambas partes se hacía mediante un doblez en lo alto de la cabeza. Imagine en sí mismo esa línea, que pasa por lo alto de la cabeza y se prolonga hasta las orejas. Después, siga esa línea con los dedos. Luego, trate de levantar la piel a lo largo de ella. Pellizque la piel entre los dedos. Debe despegarse del cráneo. Tire un poco del pelo si la piel le parece verdaderamente pegada. Trate de tirar hacia delante, hacia la cara. Sobre toda la línea. Como si quisiera atraer la piel hacia delante, hacia los pómulos, hacia las

sienes, hacia la frente. Intente arquear la nuca, llevando la barbilla cerca del cuello. Un movimiento semejante al de un caballo que arquea la nuca bajando la nariz. Imagine que es toda la piel de la cabeza, de la nuca, lo que quiere así arrastrar hacia delante.

14. Tome suavemente entre el pulgar y el índice la piel que se encuentra entre la base de la nariz y el labio superior. Tire levemente hacia abajo. No apriete la mandíbula. Ensanche la lengua en el interior de la boca.

15. De acuerdo con una antigua gimnasia china, siga, entre el pulgar y el índice, el contorno de las orejas. Explore el pabellón de la oreja entre los dedos. Después, su unión con la cabeza, hasta el lóbulo. También el lóbulo. Por detrás y por delante. Siga el antehélix (sobre el cual se proyecta la columna vertebral), que separa el pabellón y el caracol. A continuación, el antitrago por encima del lóbulo (donde están representadas las vértebras cervicales), hasta la parte superior, bajo el pliegue del borde del pabellón (donde se proyectan el sacro y el cóccix). Después, explore suavemente el caracol de la oreja. Por delante y por detrás. Termine aplicando un lento masaje a toda la superficie de la oreja.

Bibliografía

Barthes, R., *Roland Barthes par lui-même*, París, Éditions du Seuil, 1975.

Belotti, E. G., *Du côté des petites filies*, París, Éditions des Femmes, 1974.

Borsarello, J., *Le Massage dans la médicine chinoise*, París, Maisonneuve, 1971.

Colette, *Les Vrilles de la vigne*, Ferenczi, 1930, y Hachette, París.

Davis, F., *Inside Intuition*, Nueva York, McGraw-Hill, 1971.

Ehrenfried, L., *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*, París, Aubier Montaigne, 1967.

Feldenkrais, M., *La Conscience du corps*, París, Robert Laffont, 1971 (trad. cast.: *Autoconciencia por el movimiento*, Barcelona, Paidós, 1985).

Freud, S., *Cinq Psychanalyses*, París, PUF, 1954.

Greer, G., *La Femme eunuque*, París, Robert Laffont, 1971.

Groddeck, G., *Le Livre du ea*, París, Gallimard, 1973.

Illich, I., *Libérer l'avenir*, París, Éditions du Seuil, 1971.

Ingham, E., *Stories the feet can tell*, Nueva York, 1938.

Janov, A., *Le Cri primal*, París, Flammarion, 1975.

Kafka, F., *En la colonia penitenciaria*, Madrid, Alianza Editorial, 1995.

Laing, R. D., *Sois et les autres*, París, Gallimard, 1971 (trad. cast.: *El yo y los otros*, Ciudad de México, Fondo de Cultura Económica, 1974).

Lavier, J., *Histoire, Doctrine et Pratique de l'acupuncture chinoise*, París, Tchou, 1966.

Lowen, A., *The Betrayal of the body*, Nueva York, Macmillan, 1967.

—, *The Language of the body*, Nueva York, Collier, 1974.

Mézières, F., «Importance de la statique cervicale», *Les cahiers de la méthode naturelle*, n.º 51, 1972.

—, «Méthodes orthopédiques» y «La fonction du sympathique», *Les cahiers de la méthode naturelle*, n.os 52-53, 1973.

—, «Les pieds plats», *Les cahiers de la méthode naturelle*, n.º 49, 1972.

—, «Le réflexe antalgique a priori», *Les cahiers de la méthode naturelle*, n.º 44, 1970.

Michel-Wolfromm, H., *Cette chose-là*, París, Grasset, 1970.

Reich, W., *L'Analyse caractérielle*, París, Payot, 1971 (trad. cast.: *Análisis del carácter*, Barcelona, Paidós, 1980).

—, *La Fonction de l'orgasme*, París, L'Arche, 1973 (trad. cast.: *La función del orgasmo*, México, Paidós, 1984; Barcelona, Paidós, 1987).

—, *La Révolution sexuelle*, París, Plon, 1968.

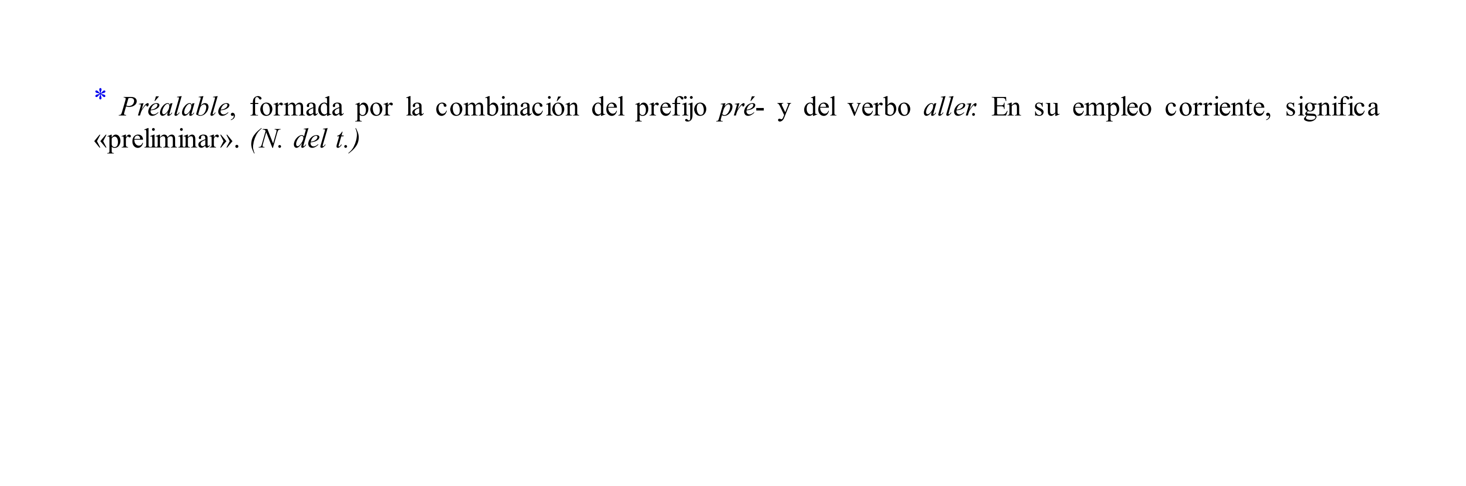
Sapir, M., *La Relaxation: son approche psychanalytique*, París, Dunod, 1975 (trad. cast.: *Técnicas de relajación y psicoanálisis*, Barcelona, Paidós, 1981).

Schilder, P., *L'Image du corps*, París, Gallimard, 1968 (trad. cast.: *Imagen y apariencia del cuerpo humano*, Barcelona, Paidós, 1983).

Schultz, J. H., *Le Training autogène*, París, PUF, 1974.

Notas

* *Con el consentimiento del cuerpo* y *Mi lección de Antigimnasia*, ambos publicados en castellano por Paidós.



* *Préalable*, formada por la combinación del prefijo *pré*- y del verbo *aller.* En su empleo corriente, significa «preliminar». *(N. del t.)*

* Famoso comediante francés, intérprete de excelentes filmes, fallecido en 1981. *(N. del e.)*

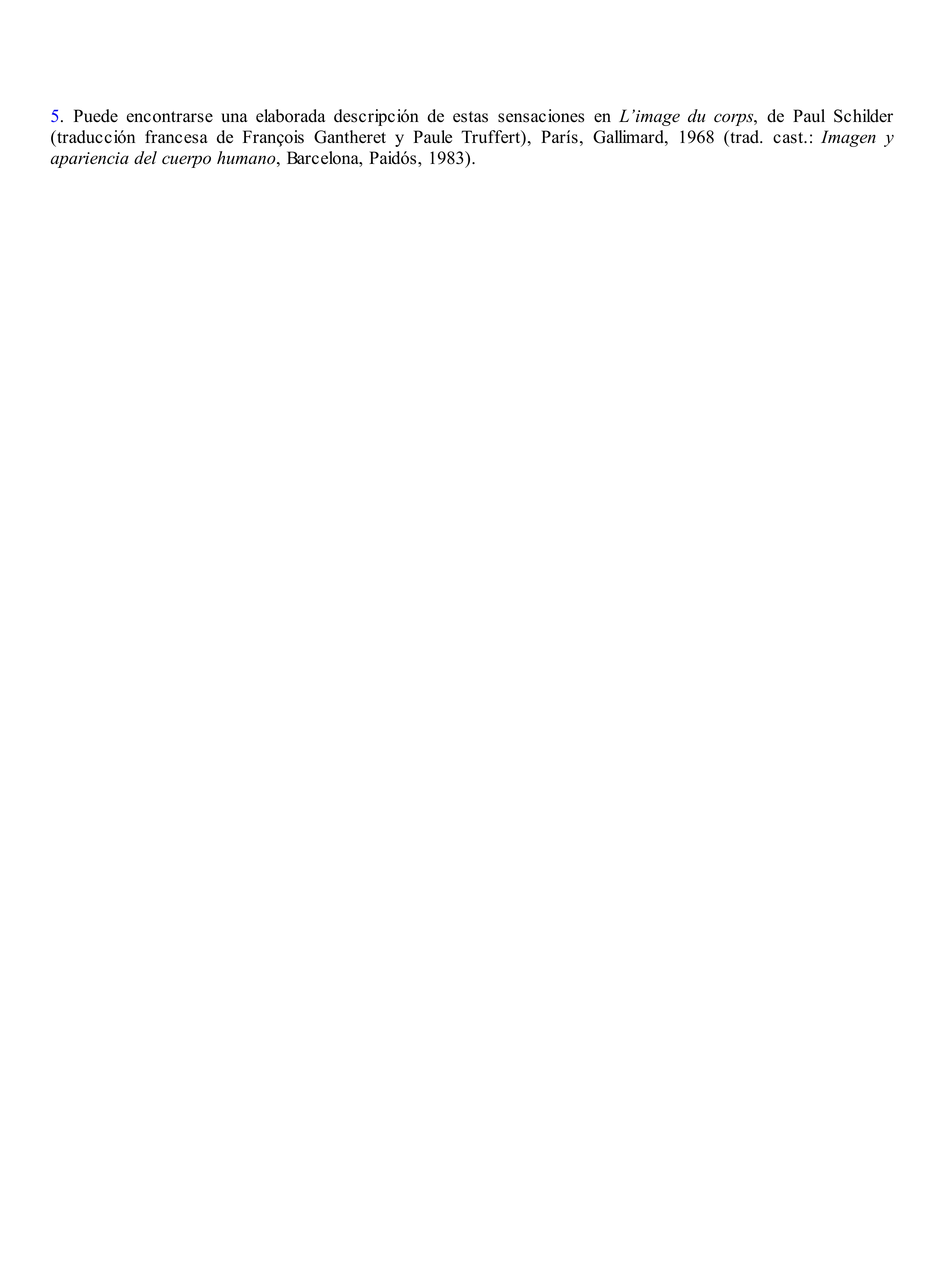
1. W. Reich, *La Fonction de l'orgasme*, París, L'Arche, 1970, pág. 236 (trad. cast.: *La función del orgasmo*, México, Paidós, 1984).

2. Desviación del dedo gordo del pie. *(N. del t.)*

3. Del latín *pelvis*, «lebrillo, barreño». *(N. del t.)*

4. W. Reich, *op. cit.*, pág. 160 de la edición francesa.

* Juego de palabras: *décor*, «decorado»; *décorps*, «des-cuerpo, cuerpo extraño». *(N. del t.)*



5. Puede encontrarse una elaborada descripción de estas sensaciones en *L'image du corps*, de Paul Schilder (traducción francesa de François Gantheret y Paule Truffert), París, Gallimard, 1968 (trad. cast.: *Imagen y apariencia del cuerpo humano*, Barcelona, Paidós, 1983).

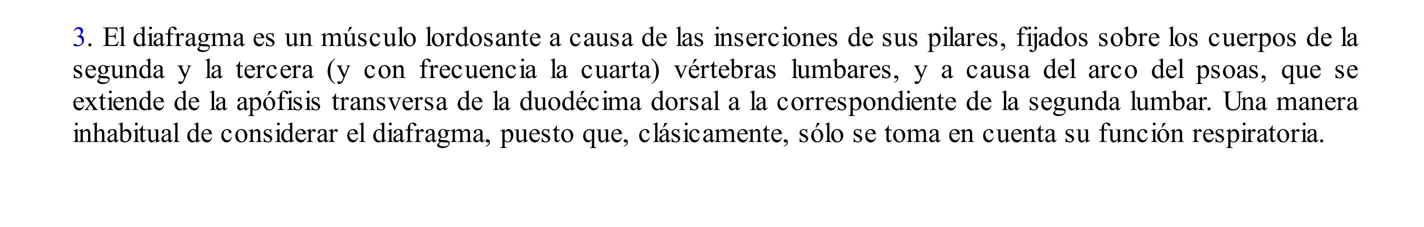
6. W. Reich, *op. cit.*, pág. 277.

7. A veces, no obstante, la perpetua agitación de los niños pequeños, «que no paran un minuto», no demuestra ni una curiosidad irreprimible ni una inestabilidad de carácter, sino una fuerte contracción de la musculatura posterior, de la que el niño trata de liberarse sin darse cuenta. El comportamiento corporal determinado por la rigidez de la musculatura posterior será estudiado extensamente en el próximo capítulo.

8. Colette, *Les Vrilles de la vigne*, París, Hachette, colección «Le livre de poche», pág. 221.

1. La descripción precisa y completa de los principios de Françoise Mézières se encuentra en sus propios escritos, destinados a los profesionales. (Véase la Bibliografía.)

2. Françoise Mézières, «Importance de la statique cervicale», *Les cahiers de la méthode naturelle*, n.o 51, 1972, pág. 11.



3. El diafragma es un músculo lordosante a causa de las inserciones de sus pilares, fijados sobre los cuerpos de la segunda y la tercera (y con frecuencia la cuarta) vértebras lumbares, y a causa del arco del psoas, que se extiende de la apófisis transversa de la duodécima dorsal a la correspondiente de la segunda lumbar. Una manera inhabitual de considerar el diafragma, puesto que, clásicamente, sólo se toma en cuenta su función respiratoria.

4. F. Mézières, *op. cit.*, pág. 8.

1. Bien entendida, la energía circula también en profundidad, de ahí el uso que hacen ciertos médicos de largas agujas, capaces de atravesar todo el cuerpo.

2. En francés familiar, *croque-mort*, «comemuertos, que los hace desaparecer». *(N. del t.)*

1. W. Reich, *op. cit.*, pág. 260.

2. R. D. Laing, *Soi et les autres*, París, Gallimard, 1971, págs. 130-131.

1. Recuérdese que este nombre, un poco chocante, es el que da la autora a lo que de alguna manera podríamos llamar movimientos fundamentales, con el fin de que su método no se relacione con ningún tipo de gimnasia. (Véase la Introducción.) *(N. del. t.)*

El cuerpo tiene sus razones
Thérèse Bertherat y Carol Bernstein

Título original: *Le corps a ses raisons*
Publicado originalmente en francés por Éditions du Seuil, Paris

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2018

ISBN: 978-84-493-3467-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice